



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 炊飯器でトリプル調理

かんたん中華プレート(中華ご飯・よだれ鶏・ピーマンの中華風おひたし)



一人あたりのエネルギー <b>638kcal</b>	食塩相当量 <b>2.8g</b>	調理時間 <b>約20分</b> <small>※炊飯時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

米	2合
鶏肉 もも	2枚
コーン缶	大さじ5
ピーマン	4個
A	鶏がらスープの素(顆粒) … 大さじ1
	おろしにんにく … 小さじ1
	おろししょうが … 小さじ1
	ごま油 … 大さじ1
白ねぎ	1/4本
B	焼肉のタレ … 大さじ3
	酢 … 小さじ2
	ごま油 … 小さじ2
	しょうゆ … 小さじ1
C	鶏がらスープの素(顆粒) … 小さじ1/2
	白炒りごま … 小さじ1
D	リーフレタス … 4枚
	ミニトマト … 12個

### ■作り方

- ①白ねぎはみじん切りにし、ピーマンは爪楊枝などで穴を数箇所あける
- ②A、①の白ねぎとB、Cはそれぞれに混ぜ合わせておく
- ③米は研いで水を切り、炊飯釜に入れ、Aを加え2合の目盛りまで水を入れ、コーンを加えて全体をサッと混ぜる
- ④③の上に鶏肉を皮目を上にして乗せ、その上にクッキングシートでキャンディー状に包んだピーマンを乗せ、通常通り炊飯する
- ⑤炊き上がったら、鶏肉を取り出し食べやすい大きさに切り、ピーマンは包みから取り出しておく
- ⑥お皿に、ご飯と⑤を盛り付け、鶏肉にB、ピーマンにCをそれぞれかけ、Dを添える

cooking memo