

シンガポールチキンライス

合計加熱調理時間 約 45分

[1人分：755kcal/ 食塩相当量：5.9g]

鶏出汁でジャスミンライスと茹で鶏を同時炊き。あっさりとしているのに濃厚なうま味が、一粒一粒に染み渡ります。



分量

5人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	15分	160℃
2	コンビ	100%	30分	150℃

材料 (5人分)

鶏もも肉 (1枚：250g)	5枚
塩	大さじ1
酒	70g
<材料a>	
ショウガ (薄切り)	50g
長ネギ：青い部分	2本分
水	1000cc
ジャスミン米	800g
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ1
<材料b>	
トマト (半月切り)	1個
キュウリ (斜め薄切り)	1/2本
黄パプリカ (細切り)	1/2個
サニーレタス	10枚
香菜	適量
ライム (くし型切り)	1個
エディブルフラワー	適量
黒砂糖	80g
しょうゆ	100g
<材料c>	
ショウガ (みじん切り)	30g
サラダ油	100g
レモン汁	大さじ2
塩	小さじ2
砂糖	小さじ2
スイートチリソース	150g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・鶏もも肉は脂身を取り、均等な厚さになるように切り込みを入れる。塩、酒をまぶして10分程置く。
- ・ジャスミン米は洗って、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- ・黒砂糖、しょうゆを鍋に入れて煮詰める。（※黒糖ソース）
- ・<材料c>は混ぜ合わせる。（※ジンジャーソース）

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に鶏もも肉、<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. ショウガと長ネギを取り出して鶏もも肉を冷まし、ゆで汁を850ccとる。
3. 65mmのホテルパン1枚にジャスミン米、2の鶏もも肉、ゆで汁を入れてフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
4. そのままスチコン庫内で10分蒸らす。鶏もも肉を取り出し、ジャスミン米にサラダ油、塩を加えて混ぜる。
5. ジャスミン米、鶏もも肉、<材料b>を器に盛って（※黒糖ソース）、（※ジンジャーソース）、スイートチリソースを添える。



調理ポイント

- ◆むね肉を使うと、ヘルシーに仕上がる。
- ◆3種類のソースを添えることで、味の幅が広がる。