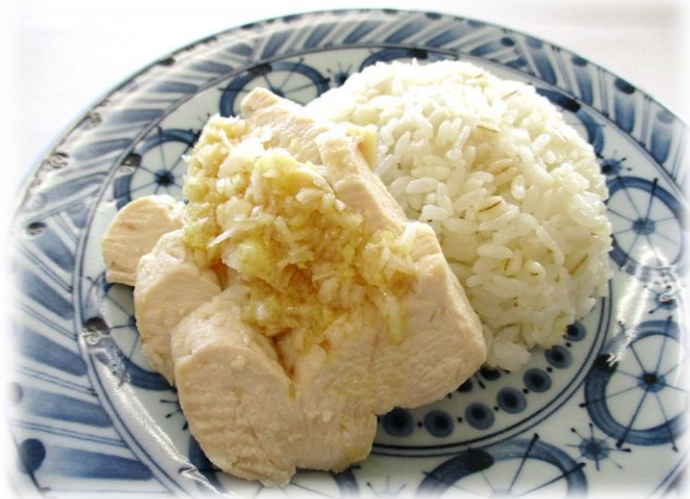


シンガポールチキンライス



材料 (6人分)

| | | | |
|------|------|------------|------|
| 精白米 | 2合 | 【ジンジャーソース】 | |
| 押し麦 | 50g | ねぎ | 1/2本 |
| にんにく | 1かけ | しょうがすりおろし | 20g |
| しょうが | 1かけ | 酢 | 大さじ3 |
| 鶏むね肉 | 420g | ごま油 | 大さじ3 |
| 砂糖 | 小さじ2 | レモン果汁 | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 | 鶏肉のゆで汁 | 大さじ2 |

栄養価 (1人あたり)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 378kcal |
| たんぱく質 | 18.8g |
| 脂質 | 10.7g |
| 炭水化物 | 48.2g |
| 食塩相当量 | 0.7g |

鶏むね肉のここに注目!

鶏むね肉に含まれるイミダゾールジペプチドには①抗酸化効果②疲労回復③疲労感の軽減効果があります。低脂肪・低カロリー・高たんぱく質食品、さらに低価格なおすすめの食材です。

《作り方》

① 鶏むね肉を観音開きにする。



⑥ 鍋に鶏むね肉がつかるくらいの水を沸騰させる。①の鶏むね肉を入れ、蓋をせず5分間弱火で加熱する。



② ①を袋に入れて、砂糖・塩を全体にすり込み、なじませておく。



⑦ 火を止め、蓋をして15~20分ほど放置する。



③ 精白米は洗って普通の水加減にし、押し麦と吸水用の水100ccも入れておく。



⑧ 鶏むね肉は、1cm幅のそぎ切りにする。(中まで火がしっかり通っていることを確認する)



④ しょうがはすりおろし、にんにくは芽をとり、薄切りにする。



⑨ ジンジャーソースはすべて材料を混ぜておく。



⑤ ③の炊飯器に④を加え、炊飯する。



⑩ ご飯が炊けたら、むらなく混ぜる。器にご飯を盛り、鶏むね肉を添えてジンジャーソースをかける。



調理するうえでのポイント!

ポイントその1

鶏むね肉は観音開きにすることで肉の厚みが半分になり、火が通りやすくなります。

ポイントその2

お肉を柔らかく調理するためには、いかにお肉の中に水分をとどめておけるかもポイントになってきます。お肉の水分が少なくなってしまうと、硬くなる原因になります。今回は砂糖と塩を使った下処理法を紹介しています。
塩効果→鶏肉の中のたんぱく質部分に塩が入り込み、水分が入りやすくなる。
砂糖効果→お肉の成分であるたんぱく質とくっつきやすく、水分を逃がしにくくする。

ポイントその3

余熱で中まで火を通すことによって肉が硬くなりすぎるのを防ぎます。途中で蓋をあけてしまうと、温度が下がって中まで火がとおらなくなるのであけないようにしましょう。