



パクチーいっぱい！ カオマンガイ

※(注) 材料Aスープとは作り方5の加熱後の外容器に残った水分のこと。鶏肉の風味が加わりスープとして使用します。

材料	米	1合(150g)	赤味噌	大さじ2
	水	220ml	一味唐辛子	小さじ1/4
	鶏もも肉	200g	酢	小さじ2
	酒	少々	にんにく	小さじ1/4
	塩	ふたつまみ	ナンプラー	小さじ1/2
	長ネギ(青い部分)	20cm	スープ※(注)	大さじ2~3
	生姜(皮付き)	5g	黄パプリカ・トマト・パクチー	適量
	酒	小さじ1	外容器用の水	200ml

作り方

- 1 内容器に研いだ米と分量の水を入れ、15分程吸水を行います。
- 2 鶏もも肉を半分に切り、酒をふり5分おき、汁気を拭き取り、塩をもみ込む。
Aの材料は混ぜ合わせておく。
- 3 長ネギは半分に切り、生姜はよく洗い皮付きのまま薄切りにする。
- 4 内容器に酒を入れひと混ぜし、3の材料をのせ、その上に鶏もも肉をのせる。
- 5 外容器に分量の水を入れて内容器をセットする。
フタをしっかりと閉めて電子レンジ(500W)で12分加熱する。
- 6 そのまま10分蒸らして、鶏もも肉、長ネギ、生姜を取り出す。
ご飯を混ぜてお皿に盛る。
- 7 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、ご飯の上のにのせる。
黄パプリカ(細切り)、トマト(くし形切り)、パクチーを飾り、
食べる際にAをかけて一緒に。