



炊飯器で簡単 カオマンガイ



調理時間
約50分
(炊飯時間含む)

材料
(2~3人前)

- ご飯…2合 ● 鶏モモ肉…1枚(300~400g)
- 長ネギの青い部分…1本分 ● しょうが…2切 ● 塩こしょう…少々
- ④ ● 鶏ガラスープの素…小さじ1と1/2 ● お酒…大さじ1 ● おろしにんにく…小さじ1
- 長ネギ白い部分…10cm分(みじん切り) ● おろしにんにく…小さじ1/2
- ⑤ ● ナンプラー(無ければしょうゆ)…小さじ2 ● 砂糖…小さじ2
- オイスターソース…小さじ1 ● レモン汁…小さじ1 ● ゴマ油…大さじ1
- 付け合わせ野菜(レタス、キュウリ、ミニトマト、ライム)…適量

作り方

- 1 鶏モモ肉は厚みを均等にし、全体に数カ所フォークを刺したあと、塩こしょうする。
- 2 炊飯器に米を入れ、目盛りの下の線に合わせて水を入れ、
④の調味料を入れて混ぜ、①と長ネギの青い部分、しょうがを入れて通常通り炊飯する。
- 3 ⑤の材料を混ぜてタレを作る。
- 4 炊き上がったら鶏肉、長ネギ、しょうがを取り出し、ごはんはかき混ぜふたをして少し蒸らす。
- 5 お皿にご飯を盛り付けその上に切った鶏肉をのせ、付け合わせ野菜と一緒に盛り付けタレをかけて完成!

Speedy!

ここが Point!

タレはご飯にかけずに**鶏モモ肉の上**にかけること、タレの水分でご飯が水っぽくなるのを防ぎます。また、タレにナンプラーを入れると旨味とコクが出て、エスニック感が増加します。

とまこまいギャラリー

編集後記

シティプロモーション課

● 広報活動も含め苫小牧市の魅力を市内外に発信する業務をしています。ふと、この前思ったことがあります。「金太郎の池」はなぜ金太郎というのか? 皆さんはご存じですか? (沼)

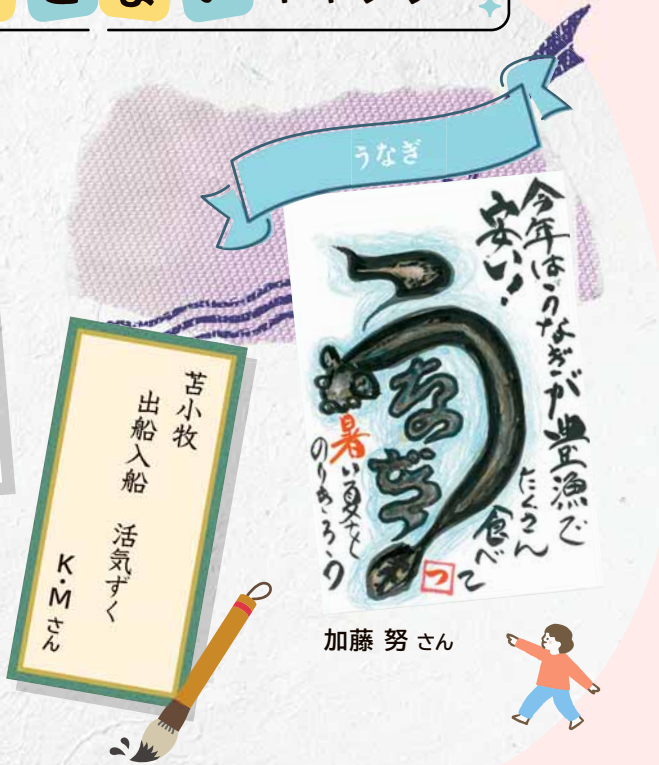
● いよいよ夏本番。今月号では、名古屋グランパスの夏季トレーニングキャンプを特集しています。全国で活躍するプロ選手たちが苫小牧で汗を流す姿を間近で見られる貴重な機会です。スポーツの熱気とともに、まちの魅力も感じてもらえたらうれしいです。(坪)

● 今回のとまこまい検定のプレゼントは、人気のアイススプーンです。デザインをリニューアルして再登場! 暑い夏のアイスのお供にぴったりです。ぜひご応募ください! (大)

● 夏の日差しが少しずつ強まり、苫小牧も夏の訪れを感じる季節となりました。イベントやお祭りに行く際には、熱中症予防をして楽しみましょう! ポイントは27ページをご覧ください! (木)



今朝のキラキラ公園
@keishiogaki さん
#トマフオト より



加藤 努 さん

投稿 大募集!

広報とまこまいでは、「わたしの好きな苫小牧」などがテーマの投稿を随時募集しています。選ばれた作品は、広報とまこまい「とまこまいギャラリー」のコーナーに掲載させていただきます!

募集項目 上記をテーマとした写真、川柳、絵手紙、イラスト **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③タイトル(作品名)、④作品コメント(ひとこと)、⑤ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で

宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp
〒053-8722 旭町4-5-6 シティプロモーション課 ※投稿作品は返却不可

応募はこちら

