



ariさん

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

Supported by Francfranc イオンモール宮崎店

一鶏(チキン&卵)一



1人前：約467kcal

チキンライス

●材料(2人分)

鶏胸肉 …………… 1枚
 米 …………… 1合
 塩 …………… 小1
 ナンブラー …………… 小2
 スライスした生姜 …………… 4枚

調味料 a
 輪切りにしたオクラ…………… 4本
 ナンブラー …………… 大3
 砂糖 …………… ひとつまみ
 へべすの絞り汁…………… 2分の1個分
 にんにくみじん切り…………… 大1
 生姜のみじん切り…………… 大1
 ごま油…………… 大1
 一味唐辛子…………… お好みで

三つ葉やきゅうりなどのお好みの野菜 適宜

●作り方

- ①炊飯器に米を入れて水を分量入れ、ナンブラーと塩を加えて混ぜ合わせたら鶏胸肉をいれ、生姜のスライスをのせたら炊飯スイッチをいれます。
- ②調味料aを加えて混ぜ合わせます。
- ③①が炊き上がったらライスを皿に盛り、胸肉を食べやすい大きさに切って盛り付けます。
②をかけてお好みの野菜を添えてできあがり。
※ブラックペッパーをかけても美味しくいただけます。

