

# ND流チキンライスプレート

北辰中学校PTA

## 《材料》

- 米 . . . . . 3合
- 塩糀 . . . . . 大さじ1.5
- 炊飯用の水 . . . . . 3合分
- しょうが . . . . . 1かけ（千切り）
- 昆布のでがらし . . . . . 10g（千切り）
  
- 鶏肉（ももでもむねでもOK） . . . . . 400g
- 塩糀（鶏肉の下味用） . . . . . 大さじ2
  
- 付け合わせ用サラダ（きゅうり、トマト、レタスなど）

## 《作り方》

- ① ボウルに鶏肉と塩糀大さじ2を入れてもみ込み、30分ほどおく。
- ② 米をといで炊飯器に移し、炊飯用の水を2合の目盛に合わせて入れる。  
炊飯器から水を大さじ1.5を取り出す。（※1）
- ③ 炊飯器に、しょうがと昆布の出がらしを入れて軽くかき混ぜる。
- ④ 炊飯器の真ん中に塩糀大さじ1を乗せ（※2）、その上から鶏肉を重ねないように乗せる。
- ⑤ 炊飯器のスイッチを押す。
- ⑥ ご飯が炊けたら鶏肉を取り出して、ご飯を混ぜる。
- ⑦ 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑧ プレートに、ご飯・鶏肉・サラダを盛り付けて、できあがり！

③のときにトウモロコシをいっしょに入れると、甘味がUP！



（※1）

炊飯用の水から塩糀の水分を引くことで水分調整をするため。

（※2）

塩糀が炊飯器の内釜に触れると焦げる可能性があるため。