



AZABU KITCHEN

ご当地

2025-1

麻生病院栄養科

カオマンガイ
1月8日



- ・カオマンガイ
- ・わかめスープ
- ・手作りさつま揚げ
- ・ライチ



カオマンガイ

本日の昼食

- ・カオマンガイ
- ・わかめスープ
- ・手作りさつま揚げ
- ・ライチ



カオマンガイとは、茹で鶏と、その茹で汁で炊いた白米を共に皿に盛り付けた、タイでは一般的な家庭料理です。

鶏の旨みが
たっぷりなご飯！



茹で鶏

レシピは裏面に☆

タイ

生姜の味が効き、辛みがある味噌ベースのタレをかけます。

自宅でも簡単！！

★カオマンガイ★



【材料 2人分】

- | | |
|-------------|--------|
| 米 | 1合 |
| 鶏もも肉（皮付き） | 140g |
| 生姜 | 1片 |
| 長ねぎ（緑の部分） | 1本分 |
| A { 顆粒コンソメ | 小さじ1/2 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 味噌 | 小さじ2 |
| B { デンメンジャン | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 水（鶏ガラスープ） | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| ナンプラー | 小さじ1 |
| 生姜・にんにく | 各1/2片 |
| 青しそ | 1枚 |

【作り方】

- ①米をとぎ、やや少なめの水加減で炊飯器に入れ、調味料Aを加え混ぜる。米の上に鶏もも肉の塊と皮ごとスライスした生姜・ぶつ切りの長ねぎをのせて炊く。
- ②炊き上がったら生姜・長ねぎは取り除き、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ③生姜・にんにくはみじん切り、青しそは千切りにして、味噌ダレの材料Bを混ぜ合わせる。
- ④皿にご飯を盛り付け、ご飯の上に鶏肉をのせ、③の味噌ダレをかけ、レタスやトマトなど好みの野菜を添える。

こちらのレシピは「麻生キッチン創刊号」に掲載しています。カオマンガイ以外にも、さまざまな麻生オリジナルレシピを掲載していますので、HPからぜひご覧ください！