



<材料：3人分>

【A】

鶏もも肉 (皮つき)	200 g	ジャスミンティー	340 ml
塩・胡椒	少量	顆粒鶏ガラスープの素	小さじ 1
米	1.5合	おろしにんにく	1 g
		トマト・パクチー・粗びき胡椒	適量

<栄養価：1人分> (エスニックソースを除く)

エネルギー：413kcal たんぱく質：15.9g
脂質：10.2g 炭水化物：60.3g 食塩：0.6g

<作り方>

- ① 鶏肉に塩・胡椒を揉みこむ。炊飯器に洗米した米とAを混ぜ、30分浸漬後、鶏肉をのせて通常通りに炊く。
- ② 炊きあがったら鶏肉を取り出し、皮目に粗びき胡椒を振り、フライパンでパリッとするまでやや強火で焼く。食べやすい大きさにそぎ切りし、ライスの上のにのせ、好みに粗びき胡椒を振り、切ったトマトを添える。
- ③ パクチーと好みのエスニックソースでいただく。
(写真は左より、チリソース※1、パクチー、玉ねぎソース※2)

※1 米酢 大さじ2 砂糖 大さじ1 だし醤油 小さじ1 チリソース 小さじ1

※2 おろし玉ねぎ 大さじ2 米酢・醤油 各大さじ1 砂糖 大さじ1/2 ごま油 小さじ1/2

 一口メモ

ソースを2種類作ると、味に変化が出て楽しめます。

 健康・栄養情報

鶏もも肉は皮を除くことで、エネルギーや脂質を抑えることができます。

鶏もも肉 (100 gあたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質
皮つき	204 kcal	16.6 g	14.2 g
皮なし	127 kcal	19.0 g	5.0 g

 キッズ

カオマンガイは東南アジアの国、タイの料理です。タイ料理には、独特な調味料やハーブが使われ、特徴的な風味があります。代表的な調味料に、魚を発酵させて作った魚醤(ぎょしょう)のナンプラー、ハーブにはパクチーがあります。料理では、トムヤムクンというスープやパッタイという日本でいう焼きそばも有名です。ぜひ世界のさまざまな料理を味わってみてくださいね。

 献立例

主食・主菜：カオマンガイ

副菜：大根のソムタム (ナンプラーを使ったタイの生野菜サラダ)

汁物：トムヤムクン

