

★鶏飯★



材料	切り方	1人分	4人分
サラダ油		0.3g	小さじ2
鶏むね肉	こま切れ	30g	120g
生しいたけ	細切り	10g	4個
さとう	} A	0.5g	小さじ1/2
薄口しょうゆ		2g	大さじ1/2
酒		1g	小さじ1
水		120g	480g
中華スープ		0.7g	2.8g
にんじん	千切り	10g	1/4本
山川漬け	汁も使う	10g	40g
薄口しょうゆ		3g	大さじ1
錦糸卵		15g	60g
青ねぎ	小口切り	3g	12g

鶏飯は、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。鶏一羽を使い、肉や卵、鹿児島県産の山川漬けとともに具にして、鶏の骨から出汁をとったスープをかけて食べます。

また、卵が入ってなくてもおいしく食べることができます。

〈作り方〉

- ① 鍋に油と肉を入れ炒め、色が変わったら、しいたけとAの調味料を入れ、味をつけます。
- ② 一煮立ちさせたら、水・中華スープ・にんじん・山川漬けを入れ煮ます。
- ③ 薄口しょうゆで調味し、錦糸卵・青ねぎを入れ仕上げます。