

# コロナに負けるなレシピ集【肉料理⑪】

## 炊飯器に入れて時短！炒めない鶏炒飯（2人分）

炊飯器にお任せなのに絶品！調理時間で掃除、洗濯、サイドメニュー作りもできてしまいます。主婦に嬉しい負担軽減レシピ(^\_^)

<p><b>■材料</b></p> <p>白米 1合 鶏肉 1枚 長ネギ 30g にんにく 1/2片 卵 1個</p> <p><b>■調味料</b></p> <p>中華だし(顆粒) 小さじ1/2 中華スープの素(ペースト) 小さじ1/2 塩 少々 白胡椒 少々 醤油 小さじ1 酒 小さじ1</p>	<p><b>《作り方》</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>① 長ネギ、にんにくはみじん切りにする。調味料は、事前に混ぜ合わせておく。</li><li>② 鶏肉は余分な脂を取り除き（気になる方のみ）、両面を塩こしょう（分量外）で下味をつける。</li><li>③ 白米を研ぎ、お釜の1合の目盛りよりも2mm程下になるように水（分量外）を加える。</li><li>④ 長ネギ、にんにく、調味料を③に加え軽く混ぜる。</li><li>⑤ ④に②の鶏肉を丸ごと入れて炊飯する。</li><li>⑥ 炊きあがったら鶏肉を取り出し、卵を加え軽く混ぜて8分ほど炊飯器で保温する。</li><li>⑦ 鶏肉は切っておき、時間になったらご飯をかき混ぜ器に盛って完成。</li><li>⑧ お好みで野菜も一緒に盛ると彩りも綺麗です(#^.^#)</li></ol>
---	---



**コツ・ポイント**  
中華スープの素（ペースト状）が無ければ中華だしだけでOKです。  
鶏肉の下味をつける前に余分な水分はふき取ってください。

**このレシピの生い立ち**  
料理が趣味な農林水産省職員が、お家で簡単にできるレシピを作ってみました。

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）  
<https://cookpad.com/recipe/6152177>

