

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(^ ^)

■材料 白米 1 合 鶏肉 1 枚 長ネギ 30g にんにく 1/2 片 卵 1 個 ■調味料 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	《作り方》 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。 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。 ③ 白米を研ぎ、お釜の 1 合の目盛りよりも 2 mm程下になるように水（分量外）を加える。 ④ 長ネギ、にんにく、調味料を③に加え軽く混ぜる。 ⑤ ④に②の鶏肉を丸ごと入れて炊飯する。 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。 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。 ⑧ お好みで野菜も一緒に盛ると彩りも綺麗です(#^.^#) 
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」）

