

タイ料理がおうちで簡単に作れる

カオマンガイ



調理時間 約 50分

材料 2人分

鶏もも肉 2枚
水 2カップ
ナンプラー 大さじ1/2

米 1合
鶏のゆで汁 200cc

A [合わせみそ 小さじ1/2
練りごま(白) 大さじ4
酢 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2
にんにく(おろす) 小さじ1/2
しょうが(おろす) 小さじ1/2
ラー油 適量

ピーナッツ(刻む) あれば
パクチー 適量

作り方

1. 鶏肉と水を鍋に入れて沸騰したらアクを取ります。蓋をして中火で5分加熱、消火。10分減圧。
2. 1の茹で上がったゆで汁を漉して、炊飯器か鍋でご飯を炊きます。
3. 炊きあがったご飯は器に盛り、鶏肉を食べやすいように切ったものをのせ、混ぜ合わせたAをかけます。お好みでピーナッツやパクチーを添えます。