

かんたん中華鶏粥



🕒 調理時間 20分



【材料】4人分

炊いた白ごはん	300g
鶏ささみ	4本(160g)
水	800cc
鶏ガラスープの素	大さじ1
塩	小さじ2/3
ごま油	大さじ2/3

<鶏ささみの下味>

塩・酒	各少々
片栗粉	適量

<薬味>

三つ葉	適量
しょうが	20g
長ねぎ	1/2本分
ザーサイ	40g

🍴 調理手順

1. 炊いた白ごはんを水で洗い、ザルに上げる。  
鶏ささみは筋を取り、そぎ切りにして塩、酒で下味をつけ片栗粉をまぶし、はたく。
2. 三つ葉は1cm長さに切り、しょうが、長ねぎ、ザーサイは細切りにする。
3. ビタクラフトの鍋に(1)の白ごはん、水、塩、鶏ガラスープの素を入れ、フタをして中火にかけ、蒸気が上がれば弱火にして約10分加熱し、(1)の鶏ささみを入れてざっと混ぜ、さらに約5分加熱し、ごま油を入れる。