



カオマンガイ

栄養士コメント

カオマンガイとは、タイで食べられているチキンライスのことです。

タレにはたっぷりのネギと酢を入れ、しょうゆが少しでも美味しくいただけるようにしました。



作り方

鶏肉にこしょうをしておく。

お米をといで水を分量まで入れ、スライスした生姜、長ネギ（青い部分）、こしょう、鶏肉を加え、炊飯器で炊く。

炊きあがったら、鶏肉を食べやすい大きさに切る。

タレの長ネギ（白い部分）をみじん切りにし、タレの調味料と混ぜ合わせる。

成分値（1人分）

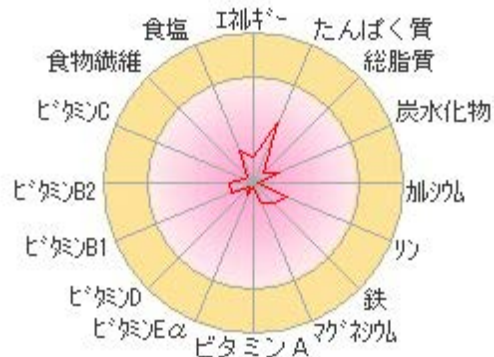
摂取値 単位

1. エネルギー	431 kcal
2. たんぱく質	24.6 g
3. 総脂質	5.7 g
4. 炭水化物	66.0 g
5. カルシウム	21 mg
6. リン	280 mg
7. 鉄	1.4 mg
8. マグネシウム	49 mg
9. ビタミンA	21 μg
10. ビタミンE	0.8 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.20 mg
13. ビタミンB2	0.23 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.5 g

材料（1人分）

分量 単位

1. 鶏もも皮なし(若鶏)-----	100	g
2. 精白米-----	0.5	カップ
3. 生姜-----	1/2	かけ
4. 減塩中華だし-----	1/4	小サジ
5. 黒こしょう-----		少々
<タレ>		
6. 白ねぎ-----	20	g
青い部分は炊飯器に入れて炊く。		
7. 減塩しょうゆ-----	1/4	小サジ
8. 上白糖-----	1/4	小サジ
9. 酢・穀物酢-----	1/2	小サジ
<添え野菜>		
10. レタス-----	20	g



(黄色い枠内は範囲内です)