

炊飯器でポンと簡単!絶品カオマンガイ

<食材>

サツマイモ 1本(200g)
きゅうり 1/2本
ネギ 1/2本
卵 1個
じゃがいも 2個
鶏ムネ(モモ)肉 1枚
乾燥わかめ 小さじ2
黒ゴマ 少々
ニンニク 1かけ(チューブ可)
すりおろし生姜 3g(チューブ可)
梅干し 1個分(チューブ可)
お米 2合

<調味料>

塩 小さじ1/2
砂糖 大さじ1
砂糖 小さじ1
バター 20g
ポン酢 10cc
ごま油 小さじ1
マヨネーズ 大さじ5

<道具>

スライサー
キッチンばさみ
フォーク
スプーン大・小
計量スプーン

<作り方>

- ① 鶏肉に味付けをし、クッキングシートに包む。
- ② カットしたじゃがいもとサツマイモ、卵をそれぞれアルミホイルに包む。
- ③ お米2合と①②を炊飯器にセットし、加熱開始。
- ④ きゅうりをスライスし、塩を振りかけておく。
- ⑤ カットしたネギ、生姜、砂糖、ポン酢、ごま油を合わせてタレを作る。
- ⑥ 加熱した鶏肉、じゃがいも、サツマイモ、卵を炊飯器から取り出し、ごはんをざっくり混ぜておく。
- ⑦ つぶしたサツマイモにバターと砂糖を加えて滑らかになるまで練っておく。
- ⑧ じゃがいもと卵をつぶし、水気を切ったきゅうりとマヨネーズを混ぜてポテトサラダを作る。
- ⑨ 器に乾燥わかめとちぎった梅干しを入れ、鶏肉から出た汁を注ぎ、お湯でお好みの濃さに割ってスープを作る。
- ⑩ お皿にごはんをよそい、カットした鶏肉をのせ、タレをかける。
- ⑪ 粗熱をとった⑦をラップなどで丸く成型し、黒ゴマをトッピングしてスイートポテトを作る。
- ⑫ ポテトサラダ、スープ、スイートポテトと、お好みでベビーリーフ等をお皿にのせてカオマンガイプレートの完成。