



海南島がルーツのチキンライスは、
鶏もも肉を茹でたスープで米を炊く屋台料理。
シンガポール、マレーシアやタイに広まり、
タイでは「カウマンカイ」の名で親しまれています。

鶏手羽先でアレンジしました。



シンガポールチキンライス

500W



15min

～材料～

鶏手羽先	2本	長ネギ	40g	生姜	5g
タイ米	70g	ナンプラー	5g	ニンニク	2g
水	180ml	紹興酒	15ml		
粒状鶏がらスープ			1g		

作り方

- 1, 長ネギは4cmの短冊に、生姜は薄くスライスし、ニンニクはすりおろします。
タイ米は軽く洗いザル等にあけます。(浸水は不要です)
- 2, 鶏手羽先に、①のニンニクを全体にまぶします。
- 3, 容器に、ナンプラー、紹興酒、鶏がら(顆粒)、水、
①のタイ米を入れ、よくかき混ぜます。
- 4, ③の上に、②の鶏手羽先をのせ、長ネギ、生姜を加え、
上蓋(3穴)をセットし、500Wの電子レンジで15分加熱して出来上がり。