

キムチとチキンのスープ玄米ごはん

🕒 調理時間: 30分

1人分のカロリー<259Kcal>

🌿 材料 (2人分)



白菜キムチ	50g
鶏むね肉	80g
塩	少々
長ねぎ	1/3本
しょうが	15g
玄米	40g
小松菜	50g
水	450cc
～スープ用調味料～	
塩	少々
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

🌿 作り方

- 玄米は洗って1時間水に漬けておく。鶏むね肉は塩少々をすりこみ30分置いてペーパー等で水分をふきとる。長ねぎは3～4cm長さに切る。しょうがは皮をむいて薄切り、もしくは細切りにする。
- 小松菜を洗って水滴がついたまま鍋に入れてフタをし中火にかける。蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして好みの硬さに茹でてザルに上げ3～4cm長さに切る。
- 鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し鶏むね肉、長ねぎ、しょうがを入れてフタをし弱火にする。
- 鶏むね肉を両面焼き色をつけて白菜キムチ、玄米を加えて炒め、そこへ分量の水を加えてフタをして中火にする。蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にする。(約20分)
- 玄米が好みの硬さになれば～スープ用調味料～で味をととのえて鶏むね肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。器に、玄米スープ、鶏むね肉、小松菜を盛りつける。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆玄米は米より硬いので、しっかり浸水させる。