

[鶏飯 (鹿児島県)]



栄養価 (1人分)		
エネルギー	406	kcal
たんぱく質	17.4	g
脂質	3.7	g
カルシウム	48	mg
食塩相当量	1.1	g

薩摩藩のおもてなし料理として生まれたと伝えられています。お茶漬けのようにサラサラと食べられます。たくあんの代わりに、紅しょうがやパイヤ漬け、しば漬けなどで召し上がってもおいしいです。

食材料	4人分量(g)	[目安量]	作り方
米	360	2合	①米は分量通りに炊飯する。
水	450	2カップ強	②鶏がら・げずり節でだしをとる。
水	400	2カップ	③ささみは茹でて細かく裂く。
げずり節	12	ひとつかみ	しいたけは水で戻し、石づきを
水	200	1カップ	とり、薄切りにする。にんじんは
鶏がら	60		せん切り・いんげんは小口切りに
野菜くず	0	適量	する。Aで煮る。
鶏ささみ肉	100	小2枚	④薄焼き卵を作りせん切りにする。
いんげん	40	6本	⑤たくあんせん切り・万能ねぎは小
にんじん	40	4cm	口切りにする。
干しいたけ (戻し前)	2	1個	⑥②を酒・塩で味をととの
酒	8	小2	える。
A みりん	4	小2/3	⑦ごはんの上に③・④・⑤を盛り付け
しょうゆ	12	小2	⑥をかけて完成。
砂糖	8	大1	
たまご	80	1.5個	
たくあん	40	2cm	
万能ねぎ	8	1本	
酒	12	大1	
塩	1.2	ひとつまみ	
白ごま	4	小2	