

玄米カオマンガイ

本社から来る材料	1 人分	用意・発注する材料	1 人分
【カオマンガイ】			
玄米	20g	精白米(炊き込み)	80g
手作りゆで鶏	1 枚	水	いつもの量 -50g
スイートチリソース	24g	鶏がら顆粒(炊き込み)	1.2g
ダークソイソース	20.75g	ごはん(混ぜ込み)	160g
クリーンカップ	2 個		
【切干サラダ】			
切干大根	7g	サニーレタス	1/40 束
いんげん	10g		
干しえび	1g		
下味用たれ	5.2g	ごま油	0.8g
ゆで玉子	1 個		

<作り方>

①【カオマンガイを作る】

『混ぜ込みの場合』※炊き込み版は、総重量に注意してください。

- (1)お米を計量・洗米し、水(通常より-50g)を加え、玄米をのせ浸漬する
- (2)手作りゆで鶏は、袋のまま湯煎する※調味液も後から使用しますので捨てないで下さい
- (3)ゆで鶏が温まったら、ゆで鶏と調味液を分けておく
ボウルとザルを使用すると比較的やりやすいです やけどに注意
- (4)調味液 1 人あたり 50g を計量し、(1)炊飯器に加え、炊飯する

『混ぜ込みの場合』

- (1)たっぷりのお湯を沸かし、玄米を 20-30 分柔らかくなるまで茹で、引き上げておく
- (2)手作りゆで鶏は、袋のまま湯煎する※調味液も後から使用しますので捨てないで下さい
- (3)ゆで鶏が温まったら、ゆで鶏と調味液を分けておく
ボウルとザルを使用すると比較的やりやすいです やけどに注意
- (4)調味液 1 人あたり 25g を計量しておく
- (5)温かいごはん・茹でた玄米・調味液を加え、よく混ぜ合わせておく

【鶏肉・ソースの準備】

- ②鶏肉は、なるべく薄めにカットする
- ③ソースは、クリーンカップに 1 種類ずつ加えておく



【その他の準備】

- ④切干大根はたっぷりの水で 20 分程度戻しておく
- ⑤鍋にお湯を沸かし、④切干大根を茹でて水気をよく絞っておく
- ⑥いんげんもさっと茹でておく
- ⑦ボウルなどに、茹でた切干大根・いんげん・干しエビ・下味用たれ・ごま油を加えてよく混ぜ合わせておく
- ⑧サニーレタスは洗って一口大にカットしておく

<盛り付け>

- ⑨写真を参考に、お皿にサニーレタス・茹で玉子・切干大根サラダ・ソースを 2 種盛り付けておく
- ⑧中央にごはんを盛り付ける
- ⑨手前に茹で鶏を盛り、提供する

