

ナシゴレン



材料

2人前

【チキン】

- 油 大さじ1
- 鶏の胸肉 スライス 150g または他のタンパク質)
- ケチャップマニス (甘い醤油) 大さじ1

【ライス】

- 油 大さじ1.5
- にんにく 2片 みじん切り
- 赤唐辛子 小さじ1 みじん切り
- タマネギ 1個 みじん切り
- 白米 3カップ(炊きあげ)
- ケチャップマニス (甘い醤油) 大さじ2
- シュリンプペースト 小さじ2

【つけ合わせとサイド】

- 目玉焼き 4個
- ねぎ 1個
- スライストマトとキュウリ
- 揚げエシャロット
- ライム

作り方

1. 大きなフライパンか中華鍋で、強火で油を熱する。
2. 唐辛子とにんにくを加え、10秒間混ぜる。
3. 玉ねぎを加え、1分煮る。
4. 鶏肉を加え、ほぼ白くなるまで調理し、次に大さじ1のケチャップマニスを加えてさらに1分間、または鶏肉にほぼ火が通り少しきつね色になるまで調理する。
5. ご飯、大さじ2のケチャップマニス、エビのペーストを加える。ソースが減り、米粒がきつね色になり始めるまで、2分間絶えず混ぜて炒める。
6. お好みの付け合わせ (ねぎ、赤唐辛子、揚げエシャロット、目玉焼き、トマト、きゅうりなど) を添えてできあがり。