



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	554kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	8.8g
炭水化物	93.1g
糖質	90.1g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	2.3g

# サクサクチキンと太陽のガーリックライス

ナシゴレンは、油を多く使う料理であるため普段食べるには罪悪感や恐怖意識が出る料理です。それに対して、がっつり食べても大丈夫なようコーンフレークを使って揚げ物のような食感を表現し満足できるよう工夫しました。

## 材料 (2人分)

### ガーリックライス

お米	200g
水	140g
トマトジュース	150g
チキンコンソメ(顆粒)	6g(小さじ2)
塩	1g(ひとつまみ)
玉ねぎ(小)	50g(1/4個)
パプリカ(赤)	20g(適量)
にんにく(みじん切り)	4g(1/2かけ)
オリーブオイル	4g(小さじ1)
バジル	2g(2枚)

### サクサクチキン

鶏ささみ肉	60g(1個)
ハーブソルト	0.4g(少々)
じゃがいも(中)	30g(適量)
豆乳	5g(小さじ1)
コーンフレーク	6g(適量)

### つけあわせ

ズッキーニ	30g(1/8本)
なす(小)	80g(1/2個)
卵S	100g(2個)
サラダ菜	16g(4枚)

## 手順

- 1 研いだお米に、水、トマトジュース、チキンコンソメ、塩を炊飯器に入れて炊く。
- 2 玉ねぎ、パプリカは、粗みじん切りし、電子レンジで加熱しておく(600W40秒程度)。
- 3 フッ素樹脂加工のフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火でゆっくりと加熱し、香りが出るまで炒める。  
※にんにくが気になる方は、みじん切りにせず、軽くつぶし、油に香りを移した後、取り出して下さい。
- 4 1が炊けたら、2、3を加え混ぜ合わせる。
- 5 じゃがいもは小さく切り、電子レンジで加熱し、フォークで崩し入れておく(600W2分程度)。
- 6 5に豆乳、ハーブソルトを0.2g加え、電子レンジで更に加熱する(600W30秒程度)。
- 7 6をヘラ(スパチュラ)でよく混ぜ、マッシュポテト状にしておく。
- 8 鶏ささみを開き、ハーブソルトで下味をつけ、電子レンジで火が通るまで加熱し、1/2にカットする(600W1分30秒程度)。
- 9 8に7を乗せ、コーンフレークを並べるように盛り付ける。
- 10 フッ素樹脂加工のフライパンで目玉焼きを作りながら、食べやすい大きさに切ったズッキーニ、茄子を一緒に焼く。
- 11 ご飯、チキン、つけあわせを盛り付けて完成。  
※玉ねぎやパプリカは、炊飯器と一緒に炊くと簡単です。

### エムサービス株式会社からのコメント

ささみにマッシュポテトとコーンフレークをまぶした「サクサク」のチキンとガーリックを効かせたトマト風味のごはんを合わせた「ガッツリ」とボリュームのある丼メニュー。太陽に見立てた目玉焼きを乗せて、見た目はエスニック、味はイタリアンのハイブリッドな仕上がりに。ご飯の味つけにナンプラーを加えればよりエスニックテイストに仕上がります。

### 斎藤恵子先生のワンポイントアドバイス

ご飯は多めに炊いて冷凍しておくくと便利です。解凍して鶏肉を炒めてチキンライスにしたり、オムライスの中身にしたり、スープや野菜と一緒に煮込んでリゾットにしたりするなどアレンジが可能です。にんにくは冷蔵庫で保存すると芽が出たり、カビが生えたりしてしまうので、皮をむき、芽を取り冷凍すると良いでしょう。乳糖不耐症でない方は、低脂肪牛乳でも良いでしょう。