



□内炎や喉の痛みがある方へ

奄美大島の郷土料理です！うま味たっぷりの出汁をかけることで
サラサラとおいしく食べられます☆

鶏飯（けいはん）



<1人前>

393 kcal たんぱく質19.4g 塩分2.7g

【材料】（2人分）

ご飯	茶碗2杯
卵	1個
ほうれん草	1株
サラダチキン	100g
椎茸の佃煮	適量
A	顆粒だし 小さじ1
	鶏がらスープの素 小さじ1
	醤油 大さじ1/2
	みりん 小さじ1

【作り方】

- ① 錦糸卵を作ります。平たい皿にラップを敷き、その上に溶いた卵を薄くのせ、電子レンジで1分加熱する。ラップからはがして5cm長さの干切りにする。
- ② ほうれん草はラップに包みレンジで1分加熱し、水にとる。粗熱が取れたら水気を絞り、5cm長さに切る。
- ③ サラダチキンは細く割いておき、椎茸の佃煮は薄切りにしておく。
- ④ 水2カップに[A]を入れ煮立てる。
- ⑤ 器に温かいご飯を入れ、錦糸卵、ほうれん草、サラダチキン、椎茸の佃煮をのせ、④の汁をかける。

～ちょっとひと手間～

干し椎茸を水で戻し、薄切りにする。椎茸の戻し汁に鶏もも肉を入れ、あくを取りながら5分程煮る。火が通ったら取り出して細く割き、塩をひとつまみまぶしておく。残った煮汁に醤油、みりん、塩で調味し、椎茸を加えて2～3分煮る。塩分控えめでおいしく作れます！