



AZABU KITCHEN

ご当地

2026-9

麻生病院栄養科

カオマンガイ

6月24日



- ・カオマンガイ
- ・ワカメスープ
- ・手作りさつま揚げ
- ・ライチ



カオマンガイ

本日の昼食

- ・カオマンガイ
- ・ワカメスープ
- ・手作りさつま揚げ
- ・ライチ

カオマンガイとは、茹で鶏と、その茹で汁で炊いた白米を共に皿に盛り付けた、タイでは一般的な家庭料理です。



鶏の旨みが
たっぷりなご飯！



茹で鶏

レシピは裏面に☆

タイ

生姜の味が効き、辛みがある味噌ベースのタレをかけます。

自宅でも簡単！！

★カオマンガイ★



【材料 2人分】

米	1合
鶏もも肉（皮付き）	140g
生姜	1片
長ねぎ（緑の部分）	1本分
A { 顆粒コンソメ	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
酒	小さじ1
味噌	大さじ2
デンメシジャン	大さじ1
酢	大さじ1
B { 水（鶏ガラスープ）	大さじ1
砂糖	小さじ1
ナンプラー	小さじ1
生姜・にんにく	各1/2片
青しそ	1枚

【作り方】

- ①米をとぎ、やや少なめの水加減で炊飯器に入れ、調味料Aを加え混ぜる。米の上に鶏もも肉の塊と皮ごとスライスした生姜・ぶつ切りの長ねぎをのせて炊く。
- ②炊き上がった後生姜・長ねぎは取り除き、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ③生姜・にんにくはみじん切り、青しそは千切りにして、味噌ダレの材料Bを混ぜ合わせる。
- ④皿にご飯を盛り付け、ご飯の上に鶏肉をのせ、③の味噌ダレをかけ、レタスやトマトなど好みの野菜を添える。

こちらのレシピは「麻生キッチン創刊号」に掲載しています。カオマンガイ以外にも、さまざまな麻生オリジナルレシピを掲載していますので、HPからぜひご覧ください！



社会福祉法人
青森県麻生病院