

ヘルシーさっぱり鶏ねぎのせ平焼きごはん

学校名	十文字学園女子大学
チーム名	OKOMEプラス
メンバー	4名
調理時間	15分（炊飯除く）



ポイント	<ul style="list-style-type: none">• 電子レンジとフライパン1つでできるので、超簡単。• 成形がビニール袋1つでできて簡単。• ビニール袋を使用するので洗い物が少なく手軽。• 電子レンジ加熱で短時間
------	---

材料（1人分）		調理手順
• 生地		<ol style="list-style-type: none">① ビニール袋（厚手）にご飯と白ごまを入れ、ご飯粒のかたちが半分残るくらいまで手でつぶし、厚さ8～10mmになるように丸く成形する。② フライパンにクッキングシートを敷き、生地の表面を焼く。③ 耐熱皿に鶏ささみ、清酒、食塩、こしょうを入れてレンジで加熱し、細かくほぐして冷ます。④ 長ねぎはうすく斜めに切る。⑤ ②の生地に白みそを塗り、③と④をしょうゆとごま油で和えて上のにのせる。⑥ 千切りにしたしそと白ごまを上からのせて完成！
ご飯	180g	
白ごま	5g	
• 具材		
鶏ささみ	40g	
清酒	5g	
食塩	0.4g	
こしょう	少々	
長ねぎ	25g	
白みそ	25g	
濃口しょうゆ	5g	
ごま油	4g	
白ごま	2g	