

【作品名】

マテ茶香るしっ鶏 ワンプレートランチ 『最優秀作品』

【材料と分量（4人分）】

鶏もも肉 2枚  
お米 2合  
マテ茶葉 5g  
塩コショウ 少々  
鶏ガラスープの素 小さじ2

A テンメンジャン 大さじ2

醤油 小さじ1/2  
砂糖 小さじ2  
ごま油 小さじ1/2

B スイートチリソース 大さじ2

マヨネーズ 大さじ1

アーモンド 少々

プチトマト 8個

グリーンリーフ 1袋

【作り方】

- ① お湯 400ml にマテ茶葉を入れてお茶を入れ 冷まします。
- ② 鶏もも肉（皮を取ったもの）に塩コショウをふって揉み込みます。
- ③ 炊飯器にお米と①のマテ茶、②鶏もも肉、鶏ガラスープを入れて普通にご飯を炊きます。
- ④ A のソースに①で使った茶葉を混ぜてタレを作ります。B も茶葉と一緒に混ぜておきます。
- ⑤ 鶏皮をフライパンでカリカリにします。

お皿にご飯（上にスライスアーモンドを乗せる）、鶏肉、グリーンリーフ、プチトマトを乗せてタレを添えます。

【コンセプト・ポイントなど】

☆ 炊飯器で簡単にできる料理です。

マテ茶でご飯と鶏を炊くと鶏の臭みも出ず、しかも柔らかくしっとり仕上げます。ご飯には鶏の旨味とほんのりマテ茶の香りがして美味しいです。茶葉もソースに入れて有効活用しました。2種類のソースでいただくワンプレートのお料理です。お休みの日のランチに手軽に作れます。

【材料費】

約 1200 円

【調理時間】

約 50 分

【応募者】

犬島 亜矢乃さん