

# アロス・カルド (フィリピン風お粥)



## 材料 (4-6人分)

- 鶏肉 1kg
- サラダ油 大さじ1
- 玉ねぎ(小:スライス) 1個
- もち米 1カップ
- にんにく(みじん切り) 3片
- しょうが(みじん切り) 大さじ4
- ナンプラー 大さじ1
- 水 6-7カップ
- 塩コショウ 適量
- 鶏ガラスープの素 大さじ3

## トッピング

- ゆで卵 4個
- 刻みネギ 1/4カップ
- レモン(スライス) 1個
- 揚げにんにく 好み

揚げにんにく  
サラダ油 1/2カップ  
にんにく(みじん切り) 1玉



写真はイメージです。

## 作り方

- 鶏肉をよく洗って、食べやすい大きさに切っておく。
- 鍋にサラダ油を入れ、中火で加熱する。玉ねぎ、にんにく、しょうがを加え、香りが出るまで炒める。
- 鶏肉を加え、狐色になるまで炒め、ナンプラーを加えて、約1-2分炒め続ける。
- もち米を加え、よく掻き混ぜる。水を入れて、アクを取りながら煮込む。鶏ガラスープの素を加え、よく混ぜたら、火を弱くして米が柔らかくてドロドロになるまで煮込み続ける。焦げないように、適宜掻き混ぜる。塩コショウで味を調整する。(お好みでみじん切りしたゆで卵を加える)
- お椀にお粥をよそって、トッピングとしてゆで卵、刻みネギ、揚げにんにくをかけ、お好みでナンプラーや、スライスしたレモンをかける。

## 揚げにんにくの作り方

- フライパンに、サラダ油とみじん切りしたにんにくを入れて、弱火で揚げる。
- ガリガリで狐色になったら、火を止めて、キッチンペーパーなどで余分の油を取る。