

トリータ丼の具

かむかむ
メニュー



【材料】

(4人分)

- ・鶏肉 250g
- ・おろしんにんにく 少々
- ・塩、こしょう 各少々
- ・米粉 (片栗粉) 適量
- ・揚げ油 適量

【タレ】

- ・ニラ 1/4束
- ・おろし生姜 少々
- ・濃口しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・コチュジャン お好み
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・水 50ml

【下準備】

- ①鶏肉を一口大に切り、んにんにく・塩・こしょうで下味をつける。
- ②ニラは2cm長さに切る。

【作り方】

- ①下味をつけた鶏肉に米粉をまぶし、油で揚げる。
- ②タレの材料をすべてフライパンに入れ、煮立たせる。
- ③②の中に揚げた鶏肉を入れて絡め、とろみがでたら完成。

*コチュジャンは入れるとピリ辛に仕上がります。

*タレの味つけは、家庭で調節してみてください。

<1人分の栄養量> エネルギー 189kcal 食塩相当量 1.3g

■出典元： 令和7年8月 山国共同調理場 献立表より