

# トリニータ丼



## ■ 説明

平成30年度学校給食料理教室より

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・鶏もも肉……………60g
- ・塩……………0.1g
- ・こしょう……………0.02g
- ・酒……………2g
- ・にんにく……………0.3g
- ・しょうが……………0.3g
- ・片栗粉……………7g
- ・揚げ油……………6g
- ・ニラ……………10g
- ☆三温糖……………3.5g
- ☆濃口しょうゆ……6.5g
- ☆豆板醤……………0.5g
- ☆酒……………1g
- ☆ごま油……………0.4g
- ☆みりん……………1g
- ☆水……………5g

## ■ 手順

### 1. 下準備

- ・にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- ・鶏肉は幅1.5～2cmの大きさに切り、塩、こしょう、酒、にんにく、しょうがで下味をつけておく。
- ・ニラは2cmの長さに切っておく。

### 2. 調理

- ①下味をつけた鶏肉に片栗粉をつけ、170℃の油で揚げる。
- ②小鍋に、☆を入れて煮立て、ニラを入れ、煮えたら火をとめる。
- ③②に①を入れ、煮絡める。

※ご飯のうえにかけて出来上がり。