

《主食》 鶏ニラ丼



子どもたちの大好きな唐揚げを甘辛く味付けて、ごはんのにのせました。

▶材料（4人分）

鶏ムネ肉	120g
●酒	小さじ1
●こしょう	少々
●ニンニク	1片
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適宜
にんじん	中1/4本
しょうが	1片
たまねぎ	中1/2個
ニラ	1束
ごま油	小さじ1/2
★水	80ml
★きび砂糖	大さじ1と1/2
★しょうゆ	大さじ1
★コチュジャン	適宜
片栗粉	小さじ1

▶作り方

- ① 鶏肉は細切りに、ニンニクはすりおろして●で下味を付ける。
- ② ①に小麦粉と片栗粉を混ぜた粉をまぶして揚げる。
- ③ にんじんは千切り、しょうがはみじん切りにする。たまねぎは細切り、ニラは2cmに切る。
- ④ ごま油でしょうが、にんじん、たまねぎの順に炒め、水を入れる。
- ⑤ にんじんに火が通ったら、★を混ぜる。
- ⑥ ②の肉を合わせ、ニラを入れてさっと煮る。
- ⑦ 水溶き片栗粉を入れて仕上げる。