

《主食》唐揚げごはん



唐揚げに、程よい甘さのタレとしょうがの風味がよく合います。

▶材料（4人分）

ごはん	ごはん茶碗4杯分
鶏むね肉	140g
かたくり粉	大さじ3
揚げ油	適宜
★おろししょうが	小さじ1
★しょう油	大さじ2と小さじ1
★砂糖	大さじ2
★みりん	大さじ2
★鶏ガラだし	小さじ1
白いりごま	大さじ1
むぎ枝豆	40g

▶作り方

- ① 鶏むね肉を一口大にカットする。
- ② ★をあわせて火にかけ、タレをつくる。
- ③ ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、中温に熱した油で揚げる。
- ④ 炊いたご飯に、②、③、白いりごま、むぎ枝豆を混ぜあわせる。