

《^{しゅしょく}主食》^あから揚げごはん



ごはんに唐揚げを混ぜ込んだ人気メニューです。

▶材料（4人分）

ごはん	560 g
皮なし鶏もも肉小間	100 g
しょうが	2.5 g
酒	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
★しょうゆ	大さじ1
★三温糖	大さじ1と1/4
★塩	小さじ1/4
★みりん	大さじ3/5
ごま	大さじ1

▶作り方

- ① しょうがをすりおろす。
- ② しょうがと酒で鶏肉の下味をつける。
- ③ ★は混ぜて一煮立ちさせ、たれを作る。
- ④ 鍋に油を熱し、②に片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤ 揚げた鶏肉にたれをからめる。
- ⑥ 炊き上がったご飯に、ごまと⑤をよく混ぜる。