



しゅさい

おうち de きゅうしょく やきとりどん

給食リクエストで登場しました。
昨年の1年生に人気のメニューです。

*材料名

とり肉 もも 2等角 250g

(下味 しょうゆ小さじ2 みりん小さじ1)

長ねぎ 1本 1等

サラダ油 少々

ごぼう 60g ささがき

酒 小さじ1

みりん 大さじ1

さとう 小さじ1

しょうゆ 大さじ1 ½

一味とうがらし 少々

しょうが ひとかけ おろす

*分量は4人分。



- ① 肉に下味をつける
- ② 長ねぎを天板に並べ、焼く
180℃ 10分
- ③ 肉を天板に並べ、焼く 220℃ 12分
- ④ 鍋に油を熱し、ごぼうを炒める
- ⑤ ごぼうに火が通ったら、調味料を加えたれをつくる
- ⑥ ねぎ、肉を汁ごと加え、仕上げに生姜汁を入れる

