

おすすめ！給食レシピ

NO.31



とり肉を使用した簡単レシピです。
さっぱりとした味の料理です。ぜひご利用下さい。

揚げとり肉のねぎソース

材 料 (4人分)

とりもも肉
(20g位)・・・12個
でんぷん・・・・・・適量
揚げ油

【ねぎソース】

ごま油
・・・小さじ1と1/2
長ねぎ (みじん切り)
・・・・・・40g
おろし生姜・・・小さじ2
おろしにんにく・小さじ1
しょうゆ・・・・大さじ2
さとう・・・・小さじ2
穀物酢・・・・小さじ2
A 湯・・・・・・大さじ2

☆作り方

- 1 とり肉に、でんぷんをまぶしカリッと揚げる。
- 2 ねぎソースを作る。
ごま油で、おろしにんにく、おろし生姜長ねぎを炒める。次に湯とAの調味料を加え煮立たせる。
- 3 揚げた鶏肉に、2のねぎソースをかける。

※味つけはお好みに調整して下さい。

※ねぎソースは少し多めに作り、かけるとき加減すると良いです。

