

栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

とり肉のねぎソースあえ

【材料4人分】

とり肉	400g
酒	小さじ1
濃口醤油	小さじ1
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
白ごま	大さじ1

ねぎソース

砂糖	大さじ3と1/2
濃口醤油	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
ねぎ	40g

【作り方】

- ① とり肉は一口大に切り、下味をつけておく。
- ② ごまは、フライパンで炒っておく。
- ③ ねぎは、5mm幅の小口切りにする。
- ④ ねぎソースを作る。
小鍋にねぎソースの調味料を入れ、ひと煮立ちしたところに、小口切りにしたねぎを加えて軽く火を通す。
- ⑤ 下味をつけたとり肉に、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ⑥ 揚げたとり肉とねぎソースを混ぜ合わせ、白ごまをふって仕上げる。

お弁当のおかずにもおすすめです。
から揚げが熱いうちに、ねぎソースと混ぜ合わせるようにしましょう。
味がからみやすくなります。



渭東ねぎ

「渭東ねぎ」は徳島ブランドの青ねぎです。徳島市の東部に位置する渭東地区では、吉野川河口の良質な砂地で周年栽培されており、「渭東ねぎ」のブランドとして、京阪神市場で高い評価を受けています。

徳島県内の青ねぎの約8割がこの渭東ねぎです。濃い味や香りが特徴です。

