

5月の給食より

とり肉のねぎソースあえ

材料（4人分）

とり肉	320g
※酒	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
片くり粉	大さじ4
揚げ油	適量

<ねぎソース>

ねぎ	小1束（50g）
砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
水	大さじ1
白ごま	小さじ1



《作り方》

- ① とり肉は一口大に切り、※を合わせたものにつけ込み、下味をつけておく。
- ② 白ごまは軽く炒る。
- ③ ねぎはぶつ切り（1cm程度の長さ）にする。
- ④ ねぎソースの水・しょうゆ・砂糖・みりんを合わせ、一煮立ちしたところに、ねぎ・ごま油を加え、ねぎソースを作っておく。
- ⑤ ①のとり肉をざるにあけて汁気をきり、片くり粉をまぶし、油で揚げる。
（油の温度は180℃ぐらいで）
- ⑥ 揚げたとり肉にねぎソースをかけてさっくりと混ぜ、白ごまをふって仕上げる。