

Recipe

とりてりごはん



子どもたちに
人気のメニューです♡

材 料

ごはん(硬めに炊く)	4人分
鶏もも小間肉	100g
澱粉	適量
★生姜チューブ	1cm程度
★しょうゆ	大さじ1弱
★砂糖	大さじ2弱
★酒	大さじ1
★本みりん	大さじ1弱
白いりごま	大さじ1

- ① 鶏肉に澱粉をつけて揚げる。
- ② ★の調味料を煮立たせ、タレを作る。
- ③ ②に①といりごまを入れて絡める。
- ④ 硬めに炊いたごはん③を混ぜ合わせる。