

おうち給食レシピ

とりねぎ丼



材料（4人分）

鶏もも肉 1枚 300g くらい 1.5cm 角切り

しょうゆ 小さじ1

下味 酒 小さじ2

しょうがチューブ 2cm

片栗粉 大さじ3

うずらたまご水煮 8個

長ねぎ 1本 1.5cm ぶつ切り

にんじん 小1本 小さい乱切り

ピーマン 小2個 色紙切り

揚げ油 適量

ご飯 適量

たれ

A しょうゆ 大さじ3

酒 小さじ4

三温糖 小さじ4

水 大さじ3

一味唐辛子 少々

作り方（所要時間 40分）

・鶏肉は切ってから20分くらい
下味に浸ける

・うずらたまごは茹でておく

- ① にんじん・長ねぎ・ピーマンは
素揚げにする
- ② 鶏肉は片栗粉をつけて揚げる
(5分くらい)
- ③ A の調味料を煮立って一味唐辛子を
加えてたれを作る
- ④ たれの中に①と②とうずらたまご
を入れ和える
- ⑤ ご飯の上に盛付けて出来上がり

※ たれは加熱具合によって味が濃くなるので味見をしてから揚げた具材と和えて下さい!!

