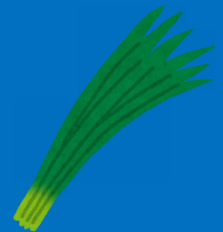




「トリニータ丼」



給食でも人気上位にあがるトリニータ丼です！鶏肉に米粉をまぶして揚げて、ニラと生姜やしょうゆなどを煮込んだ調味料と合わせました。

ごはんには合うおかずです！



エネルギー：240kcal たんぱく質：13.2g
食塩相当量：1.1g

ポイント！！

子供たちに人気のメニューです！
ニラの独特の香りの元になる「アリシン」は、疲労回復をサポートしてくれます！
また、ビタミン類やミネラルが豊富なため、免疫力アップ、美肌作りなどにも効果的です！



～本日の献立～

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・トリニータ丼
- ・もち麦入り食べるスープ

(材料)～4人分～

- | | |
|----------|----------------|
| ・若鶏もも肉 | 240g |
| ・食塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・酒 | 4g (小さじ1杯弱) |
| ・米粉 | 35g (大さじ4杯) |
| ・揚げ油 | 15g (大さじ1杯) |
| ・ゴマ油 | 2g (小さじ1/2杯) |
| ・おろしにんにく | 1.2g (小さじ1/4杯) |
| ・水 | 30ml |
| ・しょうが | 1.5g (小さじ1/2杯) |
| ・三温糖 | 8g (大さじ1杯) |
| ・こい口醤油 | 20g (大さじ1杯強) |
| ・コチュジャン | 少々 |
| ・にら | 20g (5.6本) |

A



(作り方)

- ① 鶏肉・塩こしょう・酒で下味をつけ、米粉をつけて、油で揚げる。
- ② ニラを2cm幅に切っておく。
〈たれを作る〉
- ③ 鍋に調味料Aを入れて加熱する。その後、ニラを加えて加熱する。
- ④ たれの火を止めた状態で、揚げた鶏肉をからめる。
- ⑤ まんべんなくたれがいきわたったら、火をつけ、十分加熱する。