

## トリニータ丼



### 《材料》 4人分

米	2合		
鶏もも肉	約480g (1人分120g程度)	ニラ	1把(100g)
塩コショウ	少々	ショウガ	大1片
酒	小さじ2	砂糖	大さじ4
にんにく	大きめ1片 (小さい場合は2片)	醤油	大さじ4
片栗粉	大さじ4	コチュジャン(お好みの辛さで)	小さじ1~
小麦粉	大さじ1	ごま油	小さじ1
		水	200cc
		水溶き片栗粉	片栗粉小さじ2を同量の水で溶いたもの
		揚げ油	適量
		白ごま	小さじ1



今月から給食研究家でもある吉原ひろこ先生が食べ歩いた400校の給食のうちから、子どもたちに人気の高い料理や、おもしろエピソード料理をご家庭で手軽に作れるようにアレンジしてご紹介します。

シリーズ1回目の今回は、大分の「トリニータ丼」、ネーミングがポイントです。さてどういう料理か？お楽しみにご覧ください！！

- 1 ご飯を炊いておく。
- 2 ニラは3cm長さに切り、ショウガとニンニクはおろす。



- 3 鶏もも肉は一口大に切って、塩、コショウ、酒、おろしたにんにくで下味を付ける。5~10分おく。



- 4 片栗粉、小麦粉を合わせ、③にまぶして、180℃の油でからりと揚げる。



一度に入れると危ないので、分けて入れて下さい。

- 5 おろしたショウガ、砂糖、醤油、コチュジャン、ごま油、水を合わせて加熱する。ニラを入れてニラがしんなりしたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

- 6 揚げておいた鶏肉も⑤に加えて、よく絡める。



- 7 ⑥をご飯にかけ、白ごまを散らす。



### \*温度調節機能について\*

温度調節機能とは、お好みの温度に設定すれば、火加減を自動調節しながら設定温度を保ちます！今回は、鶏肉を揚げる際に使用しました。ご自宅のコンロにこの機能がある方は、ぜひ使ってみてくださいね！