

きゅうしょくのレシピ



なが ながに なが
 長ねぎが苦手でも、パクパク食べ
 られちゃう！？人気のやきとり
 丼！

やきとり丼

【1人分】

食材名	分量(g)	下処理	作り方
こめ 米	70		①お米は研いで、浸漬し炊く。
みず 水	85		②長ねぎは3cmくらいにカットす る。
とりももこま肉	50		とり肉は、しょうゆ～しょうがで下味 をつける。
しょうゆ	1		
さけ 酒	1		
しょうが	0.5	すりおろし	
あぶら 油	1		③鉄板に油をひき、とり肉と長ねぎに 焼きめをつける。（フライパンで焼き めをつけてもOK）
ながねぎ	30	3cm	
しょうゆ	4		④③を鍋またはフライパンに入れ、水 をいれて煮る。
さとう	1.5		さとう・みりん・しょうゆを入れて味 つけをする。
みりん	5		
みず 水	5		
でんぷん	1		⑤水溶きでんぷん（片栗粉）をまわし いれて、とろみをつけたら完成！