

学校給食の人気メニューをつくってみよう！

# ごまだれチキン

## <材料> (4人分)

- ・鶏もも肉 (320g)
- ・塩 (少々)
- ★酒 (小さじ1)、濃口しょうゆ (大さじ1)、砂糖 (小さじ2)、  
本みりん (小さじ1)、いりごま (少々)
- ☆水溶き片栗粉・・・水 (大さじ1)、片栗粉 (小さじ1)



## <作り方>

- ① 鶏肉を8等分に切り、塩少々をふる。
- ② 鶏肉をフライパンに並べ、中火で15分焼く。  
途中でひっくり返しながらい全体に火を通す。
- ③ 鶏肉を焼いている間に調味料 (★) を合わせる。  
別のフライパンに★を入れ弱火～中火にかけ、混ぜながら火を通す。さらに水溶き片栗粉 (☆) を入れ、とろみをつける。
- ④ 焼けた鶏肉を③の中につける。

