

学校給食の人気メニューをつくってみよう！

鶏肉のねぎソース

<材料> (4人分)

- ・鶏モモ肉(1枚)
- ・塩(少々)
- ・酒(小さじ1)
- ・片栗粉(大さじ4)
- ・白ねぎ(20cm)
- ・しょうが(1かけ)
- ・揚げ油
- ★濃口しょうゆ(大さじ2)、砂糖(大さじ1と1/2)、酢(大さじ1と1/2)、水(大さじ2)



<作り方>

- ① 鶏肉を8等分にし、塩・酒を合わせ20分程度つけこむ。
- ② ①に片栗粉を両面にまぶし、180℃の油で5分程度揚げる。
- ③ 白ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ④ ③と調味料(★)を鍋に入れ、弱火～中火で全体がなじむまで火にかける。(3分程度)
- ⑤ ②の鶏肉の上にねぎソース(④)をかける。

