

大人気！！焼き鳥丼のレシピ（4人分）

～材料～

- ・米2合
- ・鶏もも肉1.5cm角 400g

鶏肉の下味

しょうが【おろし汁】 10g

酒 大さじ1

砂糖 大さじ1

醤油 大さじ1

- ・長ネギ【ぶつ切り】 180g

- ・炒め油

【タレ】

・醤油 大さじ2 ・砂糖 大さじ1 ・酒 大さじ1

・みりん 大さじ1 ・水 大さじ1 ・水溶き片栗粉 小さじ1

- ・刻みのり 5g

～作り方～

①ごはんを炊く。

②フライパンで下味をつけた鶏肉を焼く（オーブンでもOK）。

鶏肉を取り出して、長ネギを焼く。※鶏肉の油で長ネギを焼く。野菜を切る。

③タレをつくる。

④②と③をからめる。

⑤炊けたごはんに④をのせ、上から刻みのりを散らす。

【栄養士から】

タレでごはんが何杯でも食べられます。