

## 主食・主菜

## とりにら丼



### 料理の特徴

揚げたとり肉に、にら入りの甘辛いたれをからめ、ごはんの上のにのせて食べます。

様々なスタミナ料理に使用されるにらには、体を温めたり、疲労を回復したりする効果があります。

エネルギー455kcal、食塩相当量 0.8g

### 材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

### 作り方

ごはん	300g（2合）
精白米	2合の目盛りまで
水	
とりにら丼の具	
揚げ油	適量
とり肉（もも肉）	240g
酒	小さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
にんにく	すりおろし少々
片栗粉	34g（大さじ4）
ごま油	小さじ1/2
しょうが	みじん切り小さじ1/2
たまねぎ	80g（1/2個）
水	大さじ3
みりん	小さじ2/3
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
にら	1/2束

- 1 ご飯を炊く。
- 2 とり肉は一口大に切る。にんにくはすりおろし、しょうがはみじん切り、たまねぎはスライス、にらは2cm幅に切る。
- 3 ポリ袋にとり肉、カッパ内の調味料を入れてよくもみこみ、冷蔵庫に入れて30分ほどおく。
- 4 3のとり肉に片栗粉をまぶす。鍋に油を入れて170℃に加熱し、揚げる。
- 5 鍋にごま油、しょうがを入れ、火をつけて弱火で炒める。香りがたったら火を強め、たまねぎを加えて炒める。
- 6 たまねぎがしんなりしてきたら、水、みりん、砂糖、しょうゆを加え、煮立たせる。
- 7 にらを入れて、にらに火が通ったら火を止め、4を入れてたれをからめる。
- 8 器にご飯を盛り付け、7のをのせる。

### 給食の献立（小学校）



とりにら丼（ごはん）

牛乳

ワンタンスープ

みかん

\*たれに豆板醤を少し加えると、ピリッとした辛味でさらに食欲をそそります。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。