

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「**鶏肉のニラソース**」です。

【材料(4人分)】

鶏ムネ肉(切り身 50g) 4 枚
塩 少々
酒 小さじ 1

にらソース

ごま油 小さじ 1
砂糖 小さじ 1
しょう油 大さじ 1
☆ 酒 小さじ 1
おろしにんにく 小さじ 1/2
おろししょうが 小さじ 1
水 50ml
ニラ 1/3 束

【作り方】

- 1 鶏むね肉に塩と酒をふっておく。
- 2 ニラは1cm幅に切る。
- 3 鍋にごま油を入れてにんにくとしょうがを入れ弱火にする。
- 4 香りが出てきたらニラと調味料を加えて完成。
好みで片栗粉でとろみをつけてもよい。
- 4 鶏むね肉を焼き、皿に盛りつけた上からニラソースをかけてできあがり。

※鶏肉ではなく、モロで作るときも同様