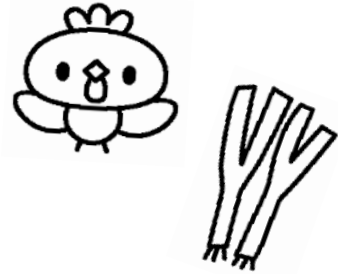


甘辛タレでごはんがすすむ！

☆焼き鳥丼



【材料】大人2人分、子ども1人分

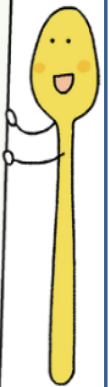
ごはん	2合
鶏肉	1枚(300g)
長葱	1本
醤油	大さじ2と1/2
みりん	大さじ2
A 酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ1
千切りキャベツ	1袋
のり(刻みのり)	適宜

【作り方】

- ①長葱は1/2～1/3を小口切りにする。
残りは大人用として3cm幅に切り、斜めに浅く切り込みを入れる。Aは合わせておく。
- ②鶏肉は一口大に切り、皮を下にしてフライパンに並べ、周りに3cm幅の長葱を入れて中火で焼く。
- ③鶏肉の皮がかりっとしたら返し、鶏肉に火が通ったら、小口切りの長葱を加える。
- ④最後にAを加えて、とろみがつくまで加熱する。
- ⑤温かいごはんの上に千切りキャベツ、④を盛り付け、のりを散らす。



長葱は、子どもが食べやすいように小口にして、鶏肉と一緒に煮るのがポイントです。
丼にすると肉も野菜もよく食べてくれる子どもが多いです。
甘辛の焼き鳥タレがかかることで、温かいごはんの上でしんなりした千切りキャベツとごはんがよく進みます♪



令和7年11月号

