

お家で作ってみませんか♪

ごはんが進みます♪

おかず：揚げ物

トリニータ丼

大分県の学校給食から生まれた料理です。

ごはんのにのせて食べてください！



材 料（4人分）

A	・とりもも肉	240g
	・おろしにんにく	小さじ2/3
	・おろししょうが	小さじ2/3
	・酒	小さじ1
	・塩	少々
	・片栗粉	適量
	・揚げ油	適量
B	・にら	40g
	・さとう	大さじ1
	・しょうゆ	大さじ1と1/2
	・トウバンジャン(お好みで)	少々
	・みりん	小さじ1
	・ごま油	小さじ1/2
	・ごはん	4人分

作 り 方

- ①一口大に切ったとり肉をAで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②にらを2cmほどの長さに切る。
- ③鍋でBを煮立たせ、①と②を加え、さっと煮て合わせる。
- ④ごはんの上に③を盛り付けて完成！



栄養価（1人分）

エネルギー174kcal / たんぱく質12.0g / 脂質9.4g / 塩分1.0g