

<学校給食 レシピ紹介>

鶏肉とレバーのごまがらめ



【材料】 4人分

	鶏もも肉 一口大	…140g
A	おろし生姜	…少々
	酒	…小さじ 1
	鶏レバー	…60g
	片栗粉	…大さじ 4(適量)
	揚げ油	…適量
B	水	…大さじ 2
	砂糖	…大さじ 1
	みりん	…小さじ 1
	こいくちしょうゆ	…小さじ 2
	白いりごま	…大さじ 1

【作り方】

- ① 鶏肉にAで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② 鶏レバーは食べやすい大きさに切り、下ゆでする。下ゆですてから、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ Bの調味料を煮立てる
- ④ ①②の肉と③のたれ、ごまをからめる。

★ごまは好みに調節してください。
★豚肉（角切り推奨）でもおいしく作ることができます。

※材料はすべて4人分です。

※学校給食のメニューを家庭向けにアレンジしています。