

# 給食レシピ紹介



## 【とり肉のごますかけ】

### ★材料（5人分）

鶏肉もも皮付き50g	5切・・・塩こしょう、酒で少し下味をつける。
いりごま（白）	5g・・・からいりする。
黒ごま	5g・・・からいりする。
さとう	7.5g
みりん	2.5g
酢	7.5g
料理酒	2.5g
こいくちしょうゆ	7.5g
水	15g
片栗粉	1.25g（片栗粉の2倍の水（2.5g）で溶く。）

### ★作り方

- ①鶏肉に下味をつけて、フライパンまたはオーブンで焼く。しっかり中まで火を通す。フライパンで焼く時は、油を少し入れるといいです。
- ②鍋に、合わせた調味料をすべて入れて、アルコール分を飛ばして、煮つめる。煎ったごまを入れて、水で溶いた片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ③①で焼いた鶏肉に、ごま酢をかけて出来上がり！家にある野菜をそえると、ごま酢だれで、野菜も一緒に味わえます。

### ★アレンジいろいろ

- ・調味料はお好みで、おうちの味にしてください。  
砂糖を黒砂糖に変えてもコクが出ると思います。
- ・ごまは、家にあるもので大丈夫です。（いりごまだけでも、いいです。）
- ・ごま酢だれは、焼いた厚揚げや豚肉、湯がいた（蒸した）じゃがいも、野菜のサラダ、冷や奴などにかけてもおいしいと思います。

