

トリニータ丼(具)

(150kcal 塩分0.7g)

大分県の特産品、鶏肉とニラを使用した大人気の丼、名付けて「トリニータ丼」です！

材料(1人分)

鶏もも肉	60g	
A	おろしにんにく	0.5g(少々)
	塩コショウ	少々
	酒	小さじ1/5(1g)
片栗粉・揚げ油	各適量	
ニラ	10g	
B	しょうゆ	小さじ2/3(4g)
	三温糖	小さじ2/3(2g)
	コチュジャン	0.5g(少々)
	水	10ml(小さじ2)

作り方

1. 鶏肉を2cm角に切り、下味Aをつける。
2. ①に片栗粉をつけて油で揚げる。
3. 鍋に調味料Bと、水を少し(10ml)入れる。
4. ③に3cmに切ったニラを入れて、ひと煮立ちさせ、②の鶏肉とからめて、できあがり。

クッキングーロメモ

- ・コチュジャンを豆板醤に変えてもピリツとしておいしい、ごはんがすすむ一品です。
- ・三温糖がない場合は普通の白砂糖をお使いください。
- ・ご飯150gと合わせると402kcal、250gと合わせると570kcalになります。ご飯量に応じて具材量は調整してください。

