給食のレシピ　ＮＯ．１

【鶏肉のごまだれかけ　４人分】

**材料**

・鶏肉もも（皮付き）・・・1枚（約２５０ｇくらい）

・料理酒・・・少々

・サラダ油・・・少々

**Ａ**

・しょうゆ・・・大さじ１

・砂糖・・・大さじ１．５

・みりん・・・小さじ１．５

・いりごま・・・小さじ２

・かたくりこ・・・小さじ１弱

・水・・・大さじ１

**作り方**

１　フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、鶏もも肉を皮目から入れ、焼き色が付くまで焼く。

２　裏返して料理酒を入れてフタをし、火が通るまで中火で７、８分蒸し焼きする。鶏もも肉に火が通ったら火からおろし、４等分に切る。

３　鍋にＡの調味料と水を入れて火にかけ、ごまを入れて味をととのえる。火を止めてから水で溶いたかたくり粉を入れてとろみをつけます。

４　お皿に鶏肉をならべ、ごまだれをかけたらできあがり。

★ 鶏もも肉は、鶏むね肉にしてもおいしいです。味は各ご家庭で調節してください。