

学校名	鶴田町立 鶴田小学校	第6学年
氏名	赤石 瑠羽さん	
料理名	ご飯がすすむよ！テリトロ鶏の生姜焼き	

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	鶏もも肉	600	① 鶏肉は一口大に切り、下味を付け、片栗粉をまぶす。 ② 玉ねぎをくし形に切る。 ③ りんご、にんじんをすりおろし、Aをよく混ぜ合わせておく。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒める。 ⑤ ④に鶏肉を皮目から焼き、両面に焼き色をつける。 ⑥ ③を加え、煮詰める。 ⑦ 汁気が無くなり、照りが出たら完成。
	酒	15	
	しょうゆ	18	
	片栗粉	36	
	玉ねぎ	100	
	サラダ油	15	
	りんご	125	
	にんじん	75	【写真】 
	おろしにんにく	10	
	A おろし生姜	40	
	しょうゆ	72	
	みりん	72	
	酒	30	
			
	【ひとことメモ】		
	❖ごはんが大好きなので、ごはんによく合うメニューを考えました。りんごとにんじんの甘さもおいしいです。		

※この用紙に記入された個人情報は、この企画以外の目的には使用いたしません。

◎このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。