

トリニータ丼



●材料（4人分）

・鶏肉（もも）・・・ 240g

★ 油 … 小さじ1 酒 … 大さじ1/2
塩 … 少々 にんにく … 1かけ
こしょう … 少々

・にら …… 40g
・生しいたけ …… 2個
・生姜 …… 1かけ
・ごま油 …… 小さじ1

☆ 濃口しょうゆ … 小さじ3 コチュジャン … 適量
三温糖 … 大さじ2 水 … 50cc
みりん

・でんぷん …… 適量

●作り方

1. にんにくはすりおろしておきます。一口大に切った鶏肉を★の調味料で下味をつけます。
2. にらは3cm幅、生しいたけは千切り、生姜はみじん切りにしておきます。
3. 鍋にごま油を熱し、生姜と1.を炒め灰汁をよくとります。
生しいたけを加え、☆の調味料を入れて煮立て、にらを入れます。
4. でんぷんでとろみをつけたら、トリニータ丼の完成です！！

●コツ・ポイント

あったかごはんのにのせて食べてくださいね。

「大分トリニータ」にちなんで、大分県産の「鶏肉」と「にら」を使った「とりに～ら丼」です。