

## ダイニングメニュー

焼肉のたれで簡単味つけ!

# 鶏スティックの焼肉たれからめ



### ■材料〈4人分〉

若とりスティック	20本
酒	大さじ1
片栗粉	適量
サラダ油	小さじ1
赤唐がらし(小口切り)	少々
焼肉のたれ	大さじ3
みりん	大さじ1と1/2
白ごま	適量
揚げ油	適量
サニーレタス	適量
ブロッコリー	適量
ミニトマト	4個

### ■作り方…調理時間約25分

- ①とり肉に酒をよくもみ込み、片栗粉をつけ油で揚げる。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、赤唐がらしを加えゆっくり炒め辛味を出す。
- ③②に焼肉のたれ・みりんを入れ、①を加え煮からませ、白ごまをふる。
- ④サニーレタス・ゆでたブロッコリー・ミニトマトと一緒に盛りつける。



- ・冷めてもおいしいのでお弁当にもぴったり。
- ・骨なしの肉でもおいしくつくれます。
- ・根菜などと一緒に炒め煮にしてもおいしくできあがります。

### 食事バランスガイド

1人あたり:288 kcal

