

好きな給食ランキング  
上位！

# トリニータ丼



この日の給食の  
組み合わせ

トリニータ丼  
じゃがいものみそ汁  
牛乳

給食では毎回、**日出町のニラ**を使っています！

## 材料（4人分）

| 一食材一 |          | 一分量一      |
|------|----------|-----------|
| 鶏もも肉 |          | 300g      |
| A    | 塩        | 少々        |
|      | こしょう     | 少々        |
|      | おろしにんにく  | 小さじ1      |
|      | 酒        | 小さじ2      |
|      | 小麦粉      | 大さじ3      |
| B    | かたくり粉    | 大さじ3      |
|      | おろししょうが  | 小さじ1      |
|      | テンメンジャン  | 小さじ1と1/2  |
|      | コチュジャン   | 小さじ1/2    |
|      | こいくちしょうゆ | 大さじ1と1/2弱 |
|      | 砂糖       | 大さじ1と1/2強 |
|      | みりん      | 小さじ1/2    |
|      | 水        | 大さじ1      |
|      | ニラ       | 65g       |
|      | ごま油      | 小さじ1      |
|      | ごはん      | 4人分       |

## 作り方

①鶏肉を角切りにする。ビニール袋にAの調味料を入れて混ぜ合わせ、肉を入れてもみこむ。

②別のビニール袋に粉を入れ、①の肉にまぶして、油で揚げる。



③Bの調味料を煮立たせ、味を調える。ニラを入れて、ニラに火が通ったら火を止め、ごま油を入れる。

④③のタレと揚げた肉をからめる。

⑤ごはんにかけて出来上がり！

## コメント

大分県ではニラの生産が盛んです。日出町を含め、大分市や臼杵市、佐伯市、由布市が主な産地です。



トリニータ丼は、子どもたちに人気の給食メニューです。ニラの旬は3～5月ですが、1年を通して食べることができます。ニラはビタミンやミネラルが豊富な野菜で、体の疲れをとる働きがあります。トリニータ丼にして、ニラをたくさん食べてください。また、ごはんにかけるので、味がしっかりついています。ご家庭では味の調整をしながら作ってください。

