

長ねぎと鶏肉の ガリ бата炒め



材料と分量（4人分）

*各人、食べる量により異なります。

- 鶏肉（もも又は胸）・・・2枚
- 酒・・・・・・・・・・適量
- 片栗粉・・・・・・・・・・適量
- 長ねぎ・・・・・・・・・・1本
- にんにくスライス・・・・3かけ分
- オリーブオイル・・・・大さじ2
- 塩胡椒・・・・・・・・・・少々
- ブラックペッパー（粗挽き）・・・少々
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
- 醤油・・・・・・・・・・大さじ2
- みりん・・・・・・・・・・大さじ1
- バター・・・・・・・・・・20g

※砂糖・醤油・みりんの代わりに、めんつゆ（大さじ2）・砂糖（大さじ2）でも可

作り方

- ① 鶏肉もも（胸肉でも可）を一口大に切り、30分くらい酒に漬けもみこんでおく。その後、酒や水分を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ② 長ねぎを4～5cmに切り、縦半分に切る。
- ③ にんにくスライス又はにんにくを薄く切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れた後、にんにくを入れて香りをつける。
※オイルが冷たいうちににんにくを入れるのがポイント！！においがつく。
- ⑤ にんにく→鶏肉→長ねぎを入れ、塩胡椒・醤油・砂糖・みりんを入れた後、最後にバターを入れる。

わが家ならではの工夫

安い鶏むね肉を酒につけ、柔らかくする。にんにくはオイルが冷たいうちから火にかけ、においをつけるのがポイント！！



【 審査評価 】

鶏むね肉を美味しく食べるコツや使用した長ネギの甘みを感じ、野菜の旨味を引き出すレシピでした。味付けにバターやにんにくを使い、子供も大人も食欲をそそりました。