

焼き鳥ヤーコン どんぶり

【1人分:617kcal(ご飯180gを含む)】



材料(4人前)

米 …………… 360g
水 ……………470ml

鶏もも肉 …………… 360g
みりん …… 大さじ2と1/2
しょうゆ… 大さじ2と1/2
砂糖 …………… 大さじ1

ヤーコン …………… 200g
ねぎ …………… 200g
油 …………… 小さじ2と1/2
水 …………… 50ml
本だし ……………少々
しょうゆ… 大さじ2と1/2
砂糖 …………… 小さじ1弱
酒 …………… 小さじ1弱
みりん ……………少々
片栗粉 …… 小さじ1強

七味唐辛子…… お好み
三つ葉……………少々
にんじん …………… 20g

作り方

- ①ご飯は分量の水に30分浸漬して炊く。
- ②鶏もも肉はみりん・しょうゆ・砂糖で下味をつける。
- ③人参は輪切りにする。もみじ型で型を抜き、茹でる。
- ④三つ葉は2cmに切り、茹でる。
- ⑤ヤーコンはいちょう切りにする。
- ⑥ねぎは2cmのぶつ切りにする。
- ⑦水・調味料でヤーコンを煮る。ねぎを加え柔らかくなるまで煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧下味をつけた鶏肉をフライパンで焼く。
- ⑨どんぶりにご飯を盛り、⑦を盛る。焼き鳥を盛り付け、にんじんを飾り、中央に三つ葉を飾る。

～POINT～

- ・ねぎを煮すぎないようにしましょう。
- ・ほどよくとろみをつけましょう。
- ・にんじんを型抜きにし、彩りを加えましょう。