

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和7年 12月5日(金) 実施～

トリニータ丼 (大分県の料理)



材料 (5人分)

鶏もも肉	200g
鶏むね肉	100g
片栗粉	適量
揚げ油	適量

☆タレ

ごま油	小さじ1
おろしにんにく	少々
ニラ	5g
三温糖	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
濃口醤油	小さじ4
コチュジャン	10g
水	125g

令和7年度 第8号
伊佐市立学校給食センター

トリニータ丼 とは…？

みなさんは、トリニータ丼をご存じですか？

トリニータ丼とは、大分県で大人気の給食のメニューです。

大分県のソウルフードといえば唐揚げ。そして実はニラの生産地でもあります。その2つを合体させた料理が「トリニータ丼」なのです。

また、大分県のサッカーチーム「大分トリニータ」に、ちなみに名づけられました。鶏肉の唐揚げを甘辛いタレに絡めて、ごはんにのせて食べるどんぶり料理です。

県外のご当地グルメを楽しむのもいいですね！^~☆

作り方

- ① 鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② ごま油を熱し、おろしにんにくを入れて香りをだす。
- ③ ニラを入れて炒める。
- ④ ☆タレの調味料を混ぜあわせ、ひと煮立ちさせる。
(水の量は様子を見ながら)
- ⑤ 鶏肉とタレをからめて完成。
お好みでごまを入れてもおいしく召し上がれます😊