

チキンチキンごぼう

<作りやすい分量：4人分>

| | |
|------|----------|
| 鶏肉 | 250～300g |
| ごぼう | 50g |
| でん粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| 枝豆 | 30g |
| しょうゆ | 大1 |
| 砂糖 | 大2 |
| みりん | 小2 |
| 酒 | 小2 |



<作り方>

- ①鶏肉は角切り、ごぼうは薄く斜め切りにする。枝豆はさやから出して茹でておく。
- ②鶏肉とごぼうにそれぞれでん粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ③調味料を合わせて加熱し、タレを作る。
- ④鶏肉とごぼう、枝豆、タレを合わせる。

山口県の郷土料理として給食で提供しました。ご飯がすすむ甘辛い味付けが好評でした。給食ではごぼうを薄切りにしましたが、乱切りにするとかみ応えが増すので、かみかみ献立としておすすめです。

