



チキンチキンごぼう



○材料（4人分）

・鶏もも肉	200 g	A	・こいくちしょうゆ	11.2 g
・ごぼう	120 g		・砂糖	8 g
・枝豆（むき）	40 g		・みりん	16 g
・片栗粉	40 g		・酒	12 g
・揚げ油	適量		・水	9.2 g

○作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ②ごぼうは皮をこそぎりとり、厚さ5mmのななめ切りをする。
- ③枝豆は茹でて水気を切る。
- ④Aを鍋に入れてひと煮立ちさせて、タレを作る。
- ⑤鶏もも肉とごぼうを油で揚げて、枝豆を加え、タレをからめたら完成。

※家庭用にアレンジしています。

○チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食から生まれたメニューです。おかずやおつまみにぴったりの一品です。

○鶏肉を豚肉に変えたり、ごぼうをれんこんに変えたりしておうちでアレンジするのもおすすめです。



【献立】

- チキンチキンごぼう
- 野菜炒め
- 豆腐のすまし汁
- ご飯
- 牛乳