

つくってみませんか？

山口県で生まれた給食人気メニュー

<チキンチキンごぼう>

材料(4人分)

鶏もも肉皮つき(2cm角)	…	250g
△塩	…	0.6g
△こしょう	…	少々
△酒	…	大さじ1/2
片栗粉	…	25g
ごぼう(斜め3mm)	…	100g
片栗粉	…	10g
揚げ油	…	適量
むき枝豆	…	15g
○さとう	…	大さじ1と1/2
○しょうゆ	…	大さじ1
○みりん	…	小さじ1
○酒	…	大さじ1/2
○水	…	大さじ2



作り方

- ① ごぼうは切った後10分位水にさらしてあくぬきしておく
鶏肉は△の調味料で下味をつけておく
- ② 鶏肉とごぼうに片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる
- ③ ○の調味料を煮立てて枝豆を入れた中に、2の鶏肉とごぼうを入れて和える

