



おかず

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

チキンチキンごぼう



山口県の学校給食で人気NO. 1の料理です。揚げたごぼうと鶏肉に甘辛ダシをからめて作ります。少ない量の油で簡単に作れます。お好みで枝豆を入れてもおいしいです。



材料(1人分)

ごぼう	30g
鶏肉	40g
片栗粉	12g
揚げ油	適量
砂糖	1.8g
しょうゆ	3.6g
酒	1.5g
みりん	1.8g
白ごま	0.2g

作り方

- ①ごぼうは皮をむいて、5mm幅の斜め切りにし、水につけてあくを抜く。
- ②鶏肉は1.5cm角に切る。
- ③調味料を混ぜて鍋で加熱する。
- ④ごぼうは水気を切り、片栗粉をつけて180℃の油で揚げる。
- ⑤鶏肉も片栗粉をつけて180℃の油で揚げる。
- ⑥④・⑤をフライパンに入れ、③の調味料と白ごまをからめたらできあがり。



立川市学校給食課