



チキンチキンごぼう



学校給食から山口県内全域に広まった料理です。
ごぼうを油で揚げているので、香ばしく、食べやすいメニューです。
甘じょっぱいたれが食欲を増します。



材料(4人分)

鶏モモ肉	160g
ごぼう	80g
いんげん	20g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
水	50g
清酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2

作り方

- ① 鶏モモ肉を2cm大に切る。
- ② ごぼうを5mm幅に斜めに切り、水にさらす。あくが抜けたら、ザルに上げ水分を切っておく。
- ③ いんげんをゆで、斜めに切る。
- ④ ごぼうに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤ 鶏モモ肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑥ 水・清酒・砂糖・しょうゆ・みりんを鍋に入れて煮たさせる。
- ⑦ 揚げた鶏肉・ごぼうを⑥のたれに絡める。
- ⑧ いんげんを飾ってできあがり。

