

チキンチキンごぼう

【 材 料 】		(4人分)
鶏むね肉	…	160g
生姜	…	2g
酒	…	4.8g
醤油	…	4.8g
片栗粉	…	16g
小麦粉	…	16g
ごぼう	…	60g
枝豆	…	28g
味噌	…	16g
砂糖	…	10g
みりん	…	4g
醤油	…	4g
水	…	24g

【 作り方 】

- ① 鶏肉は1.5cm角に切り、酒と醤油、おろし生姜に漬けておく。
- ② ごぼうは皮をむき、薄切りにする。
- ③ ①と②にそれぞれ片栗粉と小麦粉を合わせたものをまぶし、油で揚げる。
- ④ 鍋に調味料を熱し、③と熱処理した枝豆を加えたれを絡めたら出来上がり！

