



チキンチキンごぼう

* 材 料 * 子ども4人分 *

・鶏むね肉	160g	・ごぼう	60g
★生姜（搾り汁）	2g	・むき枝豆	30g
★酒	5g	*味噌	15g
★濃口醤油	5g	*三温糖	10g
・片栗粉	30g	*みりん	5g
・薄力粉	30g	*濃口醤油	5g
		・油（揚げる用）	適量



* 作 り 方 *

1. 鶏肉は1.5センチ角に切り、★マークの調味液に漬け込む。
2. ごぼうは斜め薄切りにする。5分程、水にさらして水気を切る。
3. 枝豆は茹でて冷ましておく。
4. 片栗粉と薄力粉を合わせ、2にまぶして揚げる。
1も同様に揚げる。
5. 鍋に*マークの調味料を入れて加熱し、3と4を加えて絡める。