

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！

