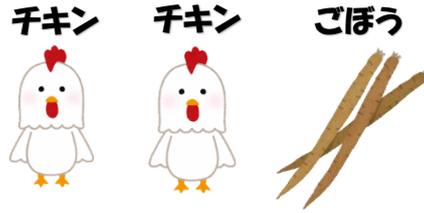


10月レシピ紹介

チキンチキンごぼう



<材料> (4人分)

鶏むね肉 120g
ささがきごぼう 120g
片栗粉 40g
揚げ油 適宜

枝豆 20粒

たれ { 酒 大さじ1
さとう 大さじ1
しょうゆ 大さじ1 / 2
みりん 小さじ1
水 大さじ3

<作り方>

- ① ささがきごぼうは洗ってキッチンペーパーなどで水気を取り除く。枝豆は茹で、さやから豆を取り出しておく。
 - ② 鶏むね肉を一口大に切り、片栗粉をつけて油で揚げる。ささがきごぼうも片栗粉をまぶして揚げる。
 - ③ たれの材料を小鍋に入れて弱火で加熱し（電子レンジでもよい）、揚げたごぼうと鶏肉を加えてからませる。
 - ④ 枝豆を加えて混ぜる。
- * 調味料や水分は様子を見て加減してください。

チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食から広まった料理です。
甘辛いたれの味がごはんによく合います。