

チキンチキンごぼう (小学生4人分)

【材 料】

ごぼう	1本
にんじん	1/2本
鶏もも肉	300g
*しょうが	1かけ
*しょうゆ	小さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
☆しょうゆ	大さじ1
☆砂糖	大さじ1と1/2
☆みりん	小さじ2
☆日本酒	大さじ2
☆水	1/2カップ

- <準> ・鶏肉はひと口大に切って、*に漬け込んでおく。
・油を170℃に温めておく。

- ① 材料を切る。
ごぼう(3mm斜め薄切り) にんじん(いちょう)
- ② ごぼうは10分程度水にさらす。
にんじんは柔らかく茹でておく(電子レンジでもOK)
- ③ ごぼうと鶏肉に片栗粉をまぶして、160-170℃の油で揚げる。(ごぼう→鶏肉の順で揚げるとよいです)
- ④ 小鍋に☆の調味料を入れて、タレを作る。煮立たせる。
- ⑤ 油を切ったごぼうと鶏肉、茹でておいたにんじんをタレに絡めて完成！

