

チキンチキンごぼう

| 材料（中学生4人分） | | | | |
|----------------|------|------------|-------|---|
| 材 料 名 | | 使用量（目安） | 使用量 | 備 考（作り方など） |
| 鶏もも肉 皮なし 2cm 角 | | | 270 g | <div>①</div> タレ用の調味料①を合わせて加熱する。 |
| 片栗粉 | | | 54 g | |
| ごぼう | | | 108 g | |
| 油（揚げ油） | | | 適量 | |
| 冷凍むき枝豆 | | | 27 g | |
| ① | しょうゆ | 大さじ1 と 1/2 | 27 g | <div>②</div> 鶏肉は汁気を切って、片栗粉をまぶして揚げる。また、ごぼうは素揚げをする。 |
| | 砂糖 | 大さじ1 | 8 g | |
| | みりん | 大さじ1 小さじ1 | 20 g | |
| | 酒 | 小さじ1 と 1/2 | 7 g | |
| | 水 | 大さじ1 | 16 g | |
| 白いりごま | | | 3 g | <div>③</div> 揚げた鶏肉とごぼうにタレとごま、ゆでておいた枝豆を絡ませて完成。 |

* 山口県で食べられている料理です。

* ごぼうの代わりにレンコン、鶏肉の代わりに豚肉で作ることもできます。

