

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		270g	① タレ用の調味料①を合わせて加熱する。 ② 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。 ③ 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。
片栗粉		54g	
ごぼう		108g	
油（揚げ油）		適量	
冷凍むき枝豆		27g	
① しょうゆ	大さじ1と1/2	27g	
砂糖	大さじ1	8g	
みりん	大さじ1 小さじ1	20g	
酒	小さじ1と1/2	7g	
水	大さじ1	16g	
白いりごま		3g	

*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。

