



30分

チキンチキンごぼう

山口県の学校給食が発祥といわれているメニューです。よく噛んで食べてくださいね！



カリッと揚げた鶏肉と甘辛いタレがよく合います。

材料		幼児 5 人分		作り方	
鶏もも肉（一口大）	150g	①	調味料は軽く混ぜ、鍋やレンジで加熱しておく。		
ごぼう	100g	②	ごぼうは薄くななめ切りにして、水につけておく。		
片栗粉	大さじ 1 と 2/1	③	鶏肉と水を切った②に片栗粉をまぶし、きつね色になるまで油で揚げる。（又はフライパンに少量の油を入れて揚げ焼きにする）		
揚げ油	適量	④	①に③をよく混ぜて味を絡ませる。		
-調味料-					
醤油	大さじ 2/1				* 鶏肉は中までしっかりと加熱してください。
砂糖	大さじ 1				* 味付けは月齢に応じて加減してください。
みりん	大さじ 2/1				
酒	大さじ 2/1				

