



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		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		

