

レシピ紹介

* チキンチキンごぼう



山口県の学校給食メニューを大和保育園アレンジで提供しました。

* 大山どりさんより頂いた鶏肉を使用しました。
ありがとうございました。

<材料:4人分>

- ・鶏肉・・・240g(1切れ20g)
- ・薄力粉と片栗粉・・・各大さじ1(衣用)
- ・ごぼう・・・1/3本(斜め切り)
- ・片栗粉・・・大さじ1(衣用)
- ・揚げ油・・・適量

【たれ調味料】

(鍋に入れて加熱し酒気をとばします)

- ・砂糖・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1/2
- ・醤油・・・大さじ1

<作り方>

1. 鶏肉とごぼうを切ります。ごぼうは10分茹でて柔らかくします。それぞれ衣をまぶし、熱した油で8分程度揚げ、しっかりと火を通します。
2. たれをからめ出来上がりです。