

# 学校給食のチキンチキンごぼう

## 材料（4 人分）

- 鶏モモ肉 2 枚
- ごぼう 2 本
- 片栗粉 適量
- 甘辛だれ
  - しょうゆ 大さじ 1
  - みりん 大さじ 1
  - さとう 大さじ 2
- 塩コショウ 適量



## 作り方

- 1 ごぼうは、薄くななめ切りにして、酢水につけます。
- 2 鶏肉は一口サイズに切って塩コショウをまぶします
- 3 水気をきったごぼうと鶏肉に片栗粉をまぶします。
- 4 油が 180 度になったら、ごぼうから揚げます。ごぼうがきつね色になったら、油からあげます。
- 5 次に鶏肉を揚げます。鶏肉から出る泡が小さくなったら油から上げます。
- 6 鍋にしょうゆ、みりん、さとうを入れて少し煮ます。
- 7 ボウルに揚げた鶏肉とごぼうを入れて、熱い甘辛だれをかけてよくまぜます。お皿に盛ってできあがり。