

チキンチキンごぼう



【材料】（小学校中学年 1 人分）

- 鶏もも肉…50 g
- ごぼう …30 g
- 片栗粉 …適量
- 揚げ油
- むき枝豆 …7 g
- 人参 …5 g
- 砂糖 …小さじ1
- しょうゆ …小さじ1
- 酒 …小さじ1/6
- みりん …小さじ1/3

【作り方】

- ① 鶏肉は 1.5cm 角、ごぼうは斜め切り、人参は厚めのいちよう切りにする。
- ② 鶏肉とごぼうに片栗粉をつけて揚げる。
- ③ 枝豆と人参はゆでる。
- ④ 調味料をあわせ、②と③を和える。

☆ 鶏肉は小さめに切るのがポイントです。