



チキンチキンごぼう



【材料】4人分

とりもも肉 600g
ごぼう 200g

片栗粉 適量
揚げ油 適量

しょうゆ 大さじ6
酒 大さじ3
砂糖 大さじ4
みりん 大さじ3

A

むき枝豆 30g

【作り方】

①ごぼうは皮を軽く削ぎ、斜め切りにしてさっと洗う。水気をふきとり、ポリ袋で片栗粉をまぶす。

②片栗粉をつけ170℃～180℃位の油で揚げる。

【作り方】つづき

③一口大に切った鶏肉もごぼうと同様にポリ袋で片栗粉をまぶす

④鶏肉も170℃～180℃位の油で揚げる。

⑤フライパンなどにAの調味料を入れ、煮立って少しとろみが出てきたら②と④を加え絡める。最後に枝豆を加える。

作り方1の
写真



作り方3の
写真



作り方4の
写真



作り方5の
写真

