

3月6日(金) チキンチキンごぼう

初っぱなから、ぶち！ハードですが...揚げ物メニューに挑戦！！
だって、この日の予定は、「チキンチキンごぼう」だったのです。

油の扱いには、十分気をつけてください。

<材料4人分>

- ・ごぼう 200g(1本程度)
- ・鶏モモ肉 200g
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油
- ・さとう 大さじ1.5
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・酒 小さじ2
- ・みりん 小さじ2



<作り方>

○鶏肉とごぼうが全部入る大きさの鍋を準備し、さとう、しょうゆ、酒、みりんを入れ、一度沸騰させ、火を止める。(タレ)

- ① ごぼうは、皮を包丁でこそぎ落とし(または皮をむき)、斜め3mm 幅に切り、水につけてアクを抜く。10分程度おいたらザルを使って、水をしっかり切る。
- ② 鶏肉は、一口大(2cm 角程度)に切る。
- ③ 揚げ物用の鍋に油を入れ、170～180℃に加熱する。
- ④ ごぼうに片栗粉をうすくまぶし、油でカリッと揚げ、キッチンペーパーにのせ、油を切る。
- ⑤ 鶏肉もごぼうと同様に。
- ⑥ 揚げたごぼうと鶏肉をタレの入った鍋に入れ、タレをからめたらできあがり！！！！

給食では、彩りに枝豆を入れます。冷凍庫にストックがあれば、入れてみましょう。
ちぎったレタスや、ゆでたブロッコリーなどをそえてもいいですね。

では、健闘を祈ります。