

チキンチキンごぼう

材料(4人分)

鶏肉	160g
塩	少々
こしょう	少々
ごぼう	90g
片栗粉	30g
枝豆	16g
砂糖	大さじ1
濃口醤油	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ2/3
水	大さじ1/2

作り方

1. ごぼうは5mm位の厚さのななめ切りにし、0.2%の酢水にしっかりさらし、水洗いする。
2. 鶏肉に塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をつけて揚げる。
3. ごぼうに片栗粉をつけて揚げる。
4. 砂糖、しょうゆ、酒、みりんを煮立たせて、枝豆を入れて仕上げる。
5. 2・3・4を和える。

