

チキンチキンごぼう



～材料（4人分）～

- 鶏もも肉 300g
- 下味用調味料
 - 塩 0.6g
 - こしょう 少々
 - 生姜 1.6g
 - 酒 6g
- 米粉 適量
- ごぼう 160g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- サラダ油 4g
- 人参 100g
- ピーマン 80g
- むき枝豆 28g
- 三温糖 12g
- こいくち醤油 28g
- 酒 6g
- みりん 10g



～作り方～

- ① 人参は乱切りにして、蒸す。ピーマンは乱切りにして茹でておく。枝豆は茹でておく。
- ② 鶏肉は2cm角切りにして、調味料で下味をつけて、米粉をまぶして揚げる。
- ③ ごぼうは乱切りにして水にさらし、片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ フライパンに油を入れて人参とピーマンを軽く炒め、揚げた鶏肉とごぼうを加えて炒める。
- ⑤ ④に調味料を加えて炒め、最後に枝豆を加えて混ぜ合わせる。

