

鶏肉とごぼうの甘辛

(4人分)

鶏むね肉	150g
酒	小さじ1
おろし生姜	1g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
ごぼう	80g
青のり	適量
いりごま	3g
三温糖	大さじ1弱
濃口しょうゆ	小さじ2強
本みりん	小さじ1
水	5g

【作り方】

- ① 鶏むね肉は、小さめの一口大(10g~12g)に切り、酒とおろし生姜で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② ごぼうは皮をひき、3ミリほどの厚みに、斜め切りにして、かたくり粉をまぶして、カリッと揚げる。
- ③ 調味料を煮立たせ、揚げた鶏肉とごぼう、いりごま、青のりと一緒に絡ませる。