

→ チキンチキンごぼう



材料(4人分)

鶏モモ肉(角切り)	120g
ごぼう(5mmの斜め切り)	80g
でん粉	適宜(打ち粉用)
米油	適宜(揚げ用)
むぎ枝豆(冷凍)	40g

たれ

白いりごま	4g
しょうゆ	8g
砂糖(中双)	6.4g
酒	4g
本みりん	4g

→ 作り方

1. 白いりごま・しょうゆ・砂糖(中双)・酒・本みりんを合わせ、加熱し、たれを作る。
2. 鶏モモ肉とごぼうにでん粉を付け、米油で揚げる。
3. むぎ枝豆(冷凍)を茹でる。
4. ②と③に①をからめる。