

# チキンチキンごぼう

## 材料（4人分）

|          |      |        |         |
|----------|------|--------|---------|
| ● 鶏肉     | 200g | ＜たれ＞   |         |
| ● ごぼう    | 120g | ● しょうゆ | 大さじ 1   |
| ● 枝豆(むき) | 20g  | ● さとう  | 大さじ 1   |
| ● 片栗粉    | 適量   | ● 酒    | 大さじ 1/2 |
| ● 揚げ油    | 適量   | ● みりん  | 大さじ 1/2 |



## 作り方

- ① ごぼうは2～3mmのななめ切りにし、水にさらしてアクを取ったあと、水気をふきとる。
- ② 鶏肉は一口大に切る。
- ③ 枝豆は茹でてさやから出しておく。
- ④ 鍋に調味料を入れひと煮立ちさせ、たれをつくる。
- ⑤ ごぼうと鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑥ ⑤と枝豆を合わせ、たれをからめる。

山口県で人気の給食メニューです。この度山口県に修学旅行に行った6年生が旅先で食べて美味しさに感動し、「給食で出してほしい!!」とお願いしてきたことで高見小学校の給食メニューに加わりました！