

チキンチキンごぼう



材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
鶏もも肉	40 g	160 g	① 鶏肉は一口大に切って、Aの調味料で下味をつける。 ② ごぼうは乱切りにして水につけておく。 ③ 耐熱容器にBの調味料を入れ、電子レンジ600ワットで30秒程度加熱し、タレを作る。 ④ ①の鶏肉の水気をふき、片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。 ⑤ ②のごぼうの水気をふき、素揚げする。 ⑥ ④の鶏肉と、⑤のごぼうに③のたれをかけて混ぜ合わせる。
A しょうゆ	1.6 g	6.4 g	
A 酒	1.0 g	4 g	
A おろし生姜	0.2 g	0.8 g	
片栗粉	7.2 g	28.8 g	
ごぼう	20 g	80 g	
えだまめ（むき身）	5 g	20 g	
天ぷら油	適量	適量	
B 三温糖	3 g	12 g	
B しょうゆ	3.5 g	14 g	
B みりん	2 g	8 g	
B 水	2 g	8 g	