

関東学院
のびのびのば園
人気献立

チキンチキンごぼう



No.14

【材料 (大人2人+子ども2人分)】

ごぼう 2/3本
鶏モモ肉 300g
にんじん1/5本
片栗粉 適量
上白糖大さじ1と1/2
みりん大さじ1と小さじ1
料理酒大さじ1と小さじ1
醤油大さじ2

【つくり方】

- ①ごぼう、にんじんはさがきにする。鶏肉は一口大に切る。
- ②①で切ったものそれぞれに片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ③上白糖、みりん、料理酒、醤油をフライパンに入れ沸騰させ、とろみがつくまで煮る。
- ④②を③に入れ、たれが全体に絡まったら火を止め、混ぜたら出来上がり。

山口県の学校給食で大人気のメニュー。特産品の美東ごぼうを使うんですが、このごぼうが濃い味がして絶品なんだそう。ごぼうには食物繊維たっぷり。また抗酸化作用のあるポリフェノールも含まれます。水に漬けると流出するので、5分ほど水にさらしたら上げましょう。

