

# 🍴 チキンチキンごぼう



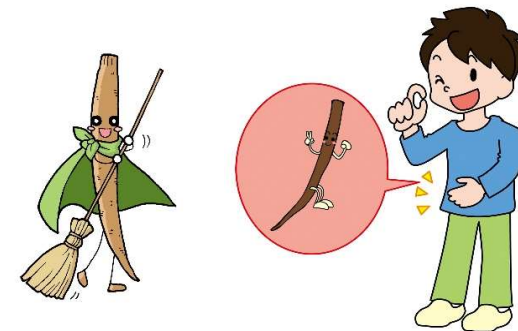
## <材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
鶏もも角切	55	
醤油	2	
酒	0.5	
澱粉	4.5	
ごぼう	15	乱切り
揚げ油	2	
水	6.8	たれ
酒	1	↓
みりん	1	↓
三温糖	2	↓
醤油	2.4	↓
むき枝豆	5	

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

## <作り方>

- ① 鶏肉は酒と醤油で下味をつけた後に澱粉をまぶしてから油で揚げる。
- ② ごぼうは素揚げする。むき枝豆はゆでて水気を切る。
- ③ 水と酒、みりん、三温糖、醤油を合わせて加熱したれを作っておく。
- ④ 最後に揚げた鶏肉とごぼう、ゆでた枝豆をたれでからめる。
- ⑤



## <栄養士からのコメント>

チキンチキンごぼうは、山口県内の小学校で一般家庭から募ったアイデアを元に生まれた給食献立です。学校給食から始まり県内全域に広まった山口県のご当地料理です。一口サイズの鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いたれでからめて作ります。ごぼうは乱切りにすることで噛みごたえがでるので、よく噛んで食べることにもつながります。また、ごぼうには、お腹の調子を整えてくれる食物繊維がたっぷりです。