

<鶏肉とごぼうの甘辛揚げ> 【材料／分量】4人分(一人分の出来上がり量目安40g)

≪・鶏もも皮なし肉(1cm角切り)・・・160g ・しょうゆ(下味)・・・1.6g ・酒(下味)・・・3.2g≫  
・洗いごぼう・・・100g ・米粉・・・適量 ・揚げ油・・・適量 ・炒り白ごま・・・2g ・むき枝豆・・・20g  
(タレ:・しょうゆ・・・8g ・砂糖・・・4g ・みりん・・・5.6g ・水・・・4.2g)

【作り方】①鶏肉にしょうゆと酒で下味をつける。

②斜め切りにしたごぼうと下味をつけた鶏肉に、それぞれ適量の米粉をまぶし、180℃の油で揚げる。

③鍋にタレ(しょうゆ～水)を入れ、加熱する。

④②、③、炒りごま、茹でた枝豆をからめ仕上げる。

※材料や分量は大量調理用になりますので、御家庭で調整をお願いします。

