平田中学校

チキンチキンごぼう

材料（給食１人分）

鶏もも肉（ひと口大）	７０ｇ
塩	０．１ｇ
こしょう	少々
でんぷん（片栗粉）	適量
ごぼう（乱切り）	３０ｇ
でんぷん（片栗粉）	適量
なたね油	適量
砂糖	２ｇ
濃口しょうゆ	４ｇ
みりん	０．５ｇ
水	２ｇ

作り方

①鶏肉は塩、こしょうをし、下味をつける

②鶏肉の水気を切り、でんぷんをまぶし、１７０～１８０度位の油で揚げる。

③ごぼうは乱切りにし、水にさらす。水気を切って、でんぷんをまぶし、１７０度位の油で揚げる。

④砂糖、濃口しょうゆ、みりん、水を煮立て、たれを作る。

⑤鶏肉とごぼうを④のたれでからめる。

※給食用に分量および作り方を一部変更しています。
※大量調理用の分量のため、ご家庭で作る際には量を調整してください。