

「鶏むね肉とごぼうの照り焼き」



●材料（2人分）●

ごぼう 1本
鶏むね肉 1枚

めんつゆ 大さじ3
みりん 大さじ3
砂糖 小さじ1

①

片栗粉 適量
すりごま 適量
塩・こしょう 適量

●作り方●

- ① ごぼう3、4センチ、鶏肉も3、4センチ位の棒状に切り、ごぼうは水に付けあく抜きをする。
- ② 鶏肉に軽く塩、コショウして片栗粉をまぶしごぼうも水気を切って片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに少し多めの油を引いてごぼうと鶏肉を焼き揚げる。ごぼうと鶏肉がくっつかない程度の量をフライパンに並べかりかりに焼き揚げたらクッキングペーパーの上にのせておく。
- ④ フライパンの油を軽く拭いて①を入れ少し煮詰まったらごぼうと鶏肉をからめて胡麻を混ぜて完成。