

鶏と根菜のカミカミ和え

《材料》小学生6人分

鶏もも皮なし	250g
しょうゆ	小さじ1
しょうが汁	小さじ1/2
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ3
れんこん	150g
ごぼう	1/2本
薄力粉	大さじ2
さといも	大3個
揚げ油	適量
赤みそ	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
水	大さじ1
いりごま	大さじ1

《作り方》

- ①鶏肉は2cm角に切り、しょうゆ、しょうが汁、酒で下味をつける。
- ②れんこんは厚さ3mmのいちよう切り、ごぼうは2mmの斜め小口、さといもは厚さ1cmのいちよう切りにする。
- ③さといもの水気を切り、素揚げする。
- ④れんこん、ごぼうは水気を切り、薄力粉を薄くまぶして揚げる。※ごぼうはカリカリになるまで揚げる。
- ⑤鶏肉の汁気を切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑥たれを作る。小鍋に赤みそ、しょうゆ、砂糖、みりん、水を入れ、よく混ぜ合わせる。そのまま火にかけ、煮立ったら30秒位煮詰め、火を止める。
- ⑦揚げた鶏肉、ごぼう、れんこん、さといもにたれとごまをからめる。

