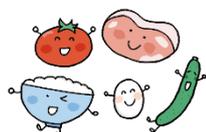


## 親子でクッキング！ 給食メニュー紹介



# チキンチキンごぼう



山口県出身の先生の「思い出の給食」です。今では、大人も子どもも大好きな県民食になっているそうです。  
甘辛の味付けで、八木北小でも人気のカミカミメニューです。

### 【材料】（4人分）

鶏もも肉・・・1枚

ごぼう・・・1本

片栗粉・・・適宜

米粉・・・適宜

揚げ油・・・適宜

枝豆・・・40g

さとう・・・大きじ1と1/2

しょう油・・・大きじ1強

酒・みりん・・・各大さじ1

白ごま・・・小さじ1

### 【作り方】

- ① 鶏肉は2～3cm角に切る。ごぼうは、斜め切りにして水にさらす。枝豆はゆでて、房から出す。
- ② 片栗粉と米粉を混ぜ合わせ、鶏肉とごぼうにまぶし、油で揚げる。
- ③ 調味料を一度煮立たせ、②と枝豆、白ごまを混ぜ合わせる。



### 【ポイント】

- ・片栗粉に米粉を合わせると、カリッと揚げられます。
- ・ごぼうは、カリッとするまで揚げます。
- ・揚げ物は、やけど等危険を伴うので、大人の人と一緒に作りましょう。