

鶏肉と根菜のごまてい

【材料 4人分】

鶏もも肉	200g
酒	大さじ1
しょうが	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
れんこん	80g
ごぼう	1/3本
にんじん	1/4本
いんげん	2~3本
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
いりごま	小さじ1
いため油	適量



れんこん 80g ……いちょう切り
ごぼう 1/3本 ……輪切り
にんじん 1/4本 ……いちょう切り

厚さ5mm程度



☆大さじ1の水と一緒に混ぜておく。



【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切って酒としょうがで下味をつける。
- ② れんこん・ごぼうは切って水にさらしておく、にんじんも切る。
- ③ いんげんはゆでて、2cmくらいに切っておく。
- ④ ①の鶏肉に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ⑤ フライパンに油をひいて野菜をいためる。
- ⑥ 火が通ったら☆の調味料を入れて味をつけ、揚げた鶏肉といんげんを入れ、いりごまを混ぜて仕上げる。