

山口県の栄養教諭が、学校給食の新メニューを小中学校の家庭へ募集したことがきっかけで生まれたメニュー。給食から山口県全体に広がり、今では山口県のソウルフードになりました。おうちでも作ってみてください。

【チキンチキンごぼう】

【材料 5人分】

- ・鶏もも肉 200g
 - ・ごぼう 100g
 - ・片栗粉 40g
 - ・揚げ油 適量
 - ・冷凍むき枝豆 20g
 - ・白いりごま 7g
-
- ・みりん 小さじ1と1/2
 - ・酒 小さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ3

【作り方】

1. Aの調味料を合わせてひと煮立ちさせます。
 2. 鶏肉は2cmの角切りにします。
 3. ごぼうはめん棒でたたいてから長めの乱切りにします。
 4. 鶏肉とごぼうに片栗粉をまぶし、油で揚げます。
 5. ④にAの調味料とゆでた冷凍のむき枝豆を加えてさっくり混ぜ合わせます。
 6. 仕上げにごまを加えたら出来上がりです。
- ※枝豆は色合いを良くする色味なので、代わりにさやいんげんなどでも良いです。