

とりごぼうどんのぐ

主菜



ごはんにかけて食べるメニューは、子どもたちに人気です。

鶏肉のうまみとごぼうの風味が、ごはんによくあいます。たっぷりかけて召し上がってください。

【材料】 大人 4 人分

鶏もも肉	1 枚	
おろししょうが	5g	
おろしにんにく	5g	
酒	大さじ 1	
ごぼう	1/2 本	
たまねぎ	1/2 個	
しらたき	1/3 袋	
絹さや	適量	
A	しょうゆ	大さじ 2 と 1/2
	砂糖	大さじ 2
	みりん	大さじ 1
油	適量	

【作り方】

- ① ごぼうはさがき、たまねぎはうす切りにする。
- ② しらたきは、長さ 2～3 cm に切って、さっとゆでる。
- ③ 鶏もも肉は 2 cm 程度の角切りにし、おろししょうが、おろしにんにく、酒につける。
- ④ フライパンに油を入れ、③を炒める。
- ⑤ 鶏肉の色が白っぽくなったら、ごぼう、たまねぎ、しらたきを加えて炒める。
- ⑥ A を加えて混ぜ、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑦ 最後に絹さやを加え火を通す。

※絹さやの他に、いんげんなどでもいろいろよく仕上がります。