



とりねぎごぼう丼

煮物だと、なかなか食が進まない
「高野豆腐」と「ごぼう」ですが、鶏
肉と一緒に丼ぶりにすると子ども達に
も大人気です。

～材料～ (5人分)

(切り方など)

ご飯	どんぶり5杯分		
鶏もも肉	350 g		2cm角に切る
高野豆腐	35 g		水で戻して、2cm角に切る
長ねぎ	245 g	1本半	2cm角に切る
片栗粉	160 g		衣用
ごぼう	70 g	1本	ななめ5mm
サラダ油 (揚げ油)	適宜		
三温糖 (さんおんとう)	18 g	大さじ1強	タレ
しょうゆ	50ml		
みりん	15ml	大さじ1	
酒	5ml	小さじ1	
水	15ml	大さじ1	
七味とうがらし	少々		

～作り方～

- ① 高野豆腐は、水で戻して軽く水気をしぼる。ねぎは、素揚げする。
- ② ごぼう・高野豆腐・鶏肉は、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ たれの材料を鍋で煮立て、タレを作る。
- ④ ①と②にたれをからめて出来上がりです。