

# とりごぼう



【材料】 1人分

ごぼう	1/2本 (100g)
鶏むね肉	50g
A { 酒	小さじ1/2
{ 醤油	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
B { 砂糖	小さじ1
{ 醤油	小さじ1
{ 水	1/4カップ

【作り方】

- ①ごぼうは洗って包丁の背で皮をこそぎ、乱切りにして水に5分ほどさらす。耐熱容器に入れてラップをかけ、**ひとこと** 600wで3分ほど加熱し、水けをきる。
- ②鶏むね肉は一口大に切り、Aをもみこみ、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を焼き、①を入れて炒め、Bを入れて水分がなくなるまで炒める。

大きめに切ったごぼうは火が通りにくいので、レンジで加熱しておくとし短になります。鷹の爪を加えてもおいしいレシピです。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
204	13.0	51	21.7	5.7	1.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

