



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

斜め薄切りにすると
切り口が広くなり
ごぼうの香りも
引き立ちます！

ごぼうを楽しもう！ 鶏ごぼう甘辛炒め煮



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
556kcal	3.2g	約20分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

鶏肉 もも……………1枚
ごぼう……………1本
片栗粉……………大さじ1+大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
サラダ油……………大さじ2
塩……………少々
粗挽き黒こしょう……………少々

■作り方

- ①ごぼうは、皮をこそげ落として斜め薄切りにし、片栗粉大さじ1をまぶす
- ②鶏肉は2cm角に切り、片栗粉大さじ2をまぶす
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れて焼き色がつくまで焼いたら裏返し、①を加えて更に3分程度焼く
- ④③に火が通ったら、Aを加えて水分がなくなるまで煮詰める
- ⑤④を器に盛り、塩と黒こしょうをかける



ごぼうはくしゃくしゃにしたアルミホイルで包み込むようにしてこすると
適度に皮を取ることができます

cooking memo