

ごぼうと鶏肉の甘辛バター焼き



【材料】 (2～3人分)

ごぼう	1本
鶏肉	150g
バター	大さじ2
片栗粉	適量
《合わせ調味料》	
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1

【下準備】

- ① ごぼうは皮をむかず、土をよく洗い落とし、5mm幅の斜め切りにする。
- ② ①のごぼうの水気を取り、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 鶏肉は、小さめのひと口大に切る。
- ④ 《合わせ調味料》を合わせておく。

【作り方】

1. フライパンにバターを入れ、②のごぼうと③の鶏肉を焼き色がつくまで炒める。
2. ④の合わせ調味料を入れ、軽く混ぜ合わせたらできあがり。



ひとくちメモ

【ごぼうの扱い方】

- ・ごぼうは、皮のすぐ下に旨みと香りがあります。皮はむかずに使うと良いと言われています。
- ・最近はアク抜きをしなくて良いとも言われています。ただ、変色が気になるようであれば、軽く水にさらすと良いでしょう。
- ・白く仕上げたい時は、水に少量の酢を加えてさらしましょう。