

きんぴら鶏ごぼう



【材料(2人分)】

- ・ごぼう：1本
- ・鶏モモ肉：1枚
- ・ごま油：大さじ1
- ・酢、塩：少々
- ・しょうゆ：大さじ1と1/2
- ・砂糖：大さじ1（目安）
- ・酒：大さじ2
- ・白いりごま：小さじ2
- ・赤唐辛子：2本
- ・青じそ：3～4枚

ポイント

辛いのが苦手な人は、唐辛子の種を抜いておきましょう

【作り方】

①**ごぼう**は包丁の背で皮を剥く。

麺棒でたたいて割り、適当な長さに手で折る。

ボウルで酢水にさらす。

鶏肉は小さめの一口大に切って包丁でたたいておく。

②フライパンにごま油を**中火**に熱し、ごぼうを炒め、鶏肉を加えて塩を少々振る。（フライパンに入れる前にザルでごぼうの水気を切っておく）唐辛子を折って加える。

③しょうゆを加え、**強火**にして水分を飛ばす。

④火を止めていりごまを混ぜて器に盛り、青じそを手でちぎって散らす。