

学校給食のおすすめレシピ

ヤムニョムチキン

献立の組み合わせく例>

- ・ごはん
- ・**ヤムニョムチキン**
- ・豆腐とザーサイのスープ
- ・もやしのナムル
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

鶏むね肉 200g
(酒、こしょう 少々)
片栗粉 適量
揚げ油

*ごま油 少々
*にんにくおろし 少々
*トマトケチャップ 大さじ1
*コチュジャン 大さじ1
*本みりん 大さじ1
*白いりごま 少々

【作り方】

- ①鶏肉は8切にカットし、から揚げを作る。
- ②*の調味料を合わせ、たれを作る。
ごま油でにんにくを熱し、ケチャップ、コチュジャン、みりんを加えフツフツしたらごまを加える。
- ③①のから揚げを②のたれにからめたら、出来上がり。



ヤムニョムチキンは流行の韓国料理です。コチュジャンとケチャップの割合で辛さは調整できます。市販のから揚げにたれをからめてもOKです！