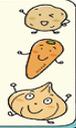


【小野田小学校】



ヤンニョムチキン



★「ヤンニョム」とは韓国の合わせ調味料の総称です。
給食では辛さを抑えているので、お子さんでも食べやすく、
ごはんがすすむ味つけになっています。



【材料】 4人分

鶏もも肉	40g	4枚
片栗粉		適量
揚げ油		適量
ねぎ		10g
おろししょうが		小さじ1/4
サラダ油		小さじ1/2
☆砂糖		大さじ1
☆しょうゆ		小さじ2
☆コチュジャン		少々
☆トマトケチャップ		小さじ2
☆水		大さじ2
白いりごま		小さじ1
片栗粉		小さじ1/2

（作り方）

- ① 鶏もも肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ② ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油、ねぎ、おろししょうがを加えて香りが出るまで炒める。そこに☆の材料を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ 揚げた鶏肉に④のタレと白いりごまをからめたら完成。

※今回は鶏もも肉を使用していますが、鶏むね肉でもおいしく食べられます！

