



ヤンニョムチキン



人気の韓国料理、
ヤンニョムチキン！甘辛いタレ
でご飯がすすみ
ます。

©富士宮市さくやちゃん

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・揚げ油	適量
・鶏肉 小間切れ	200g
〔・塩	少々
・酒	小さじ2
・おろしにんにく	小さじ1/3
・おろししょうが	小さじ1/4
・でん粉	大さじ4
(タレ)	
・油	小さじ1/2
・ねぶかねぎ	10cm
・コチジャン	小さじ1
(A)	
・トマトチャップ	大さじ1
・砂糖	小さじ1/2
・酒	小さじ2
・みりん	小さじ2
・醤油	小さじ1/2

作り方

- ①ねぶかねぎを粗みじん切りにする。
- ②鶏肉に下味をつけ、でん粉をまぶして揚げる。
- ③フライパンに油をひき、ねぶかねぎとコチジャンを炒める。
- ④(A)の調味料を入れて煮詰める。
- ⑤揚げた鶏肉とタレを和える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作しやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・ご飯
- ・ヤンニョムチキン
- ・ナムル
- ・わかめスープ

