

ヤンニョムチキン

材料（中学生4人分）				
材 料 名		使用量（目安）	使用量	備 考（作 り 方 な ど）
鶏もも肉（35 g 程度）		8 個	280 g	① ビニール袋に①の調味料と豚肉を入れ、5 分程度漬けておく。 ② 水気をきり、片栗粉をつけて揚げる。（175℃で 5～7 分位） ③ ごま油、にんにくを入れ香りが立つまで炒める。 ④ ②の調味料を加えて、たれを作っておく。 ⑤ 揚げた鶏肉にたれを和えて完成。
①	酒	小さじ 2	11 g	
	塩	ひとつまみ	1.6 g	
片栗粉		1/3 カップ	49 g	
油（揚げ用）		適量	27 g	
ごま油		小さじ 1/3	1 g	
にんにく（みじん切り）		1/2 かけ	1 g	
②	コチジャン	小さじ 1	5 g	
	しょうゆ	小 1/2 個	8 g	
	酒	小さじ 2	9 g	
	みりん	小さじ 1	6 g	
	トマトケチャップ	小さじ 1	6 g	
	砂糖	小さじ 1 と 1/2	5 g	
	水	小さじ 1	5 g	

*ヤンニョムチキンは、甘辛いたれで味付けされた、韓国のフライドチキンの一つです。

*給食では、食べやすいように辛味のないチキンになっています。辛味が欲しい方は一味などを加えて調整してください。

*チキンの上に、白いりごまをかけるのもおすすめです！

