

主菜



ヤンニョムチキン

韓国料理のヤンニョムチキンをアレンジしました。甘辛いタレが食欲をそそきます♪



*給食では1人70gの切身で作りました。切身にする場合は、火が通りやすいように観音開きに切り、下味をつける時間も長めにします。揚げる時は低めの温度でじっくり揚げます。

・キムチチャーハン ・ヤンニョムチキン
・トックスープ ・ヨーグルト ・牛乳

材料 (4人分)	作り方
- 鶏もも肉……………280 g - A { ・酒……………大さじ 1 ・塩・こしょう……少々 ・しょうが(すりおろす)…1 かけ ・片栗粉……………適量 ・サラダ油……………適量 - B { ・にんにく(すりおろす)…小 1 かけ ・コチュジャン…小さじ 1/2 ・砂糖……………小さじ 1/2 ・みりん……………小さじ 2 ・酒……………大さじ 1/2 ・醤油……………大さじ 1/2 ・ケチャップ……大さじ 1 弱 ・一味唐辛子……少々 ・水……………大さじ 2	①鶏肉は 8 等分に切ってポリ袋に入れ、A を加えて軽くもむ。冷蔵庫に入れて 20 分ほどおいて下味をつける。 ②B を小鍋に入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。(耐熱の器に入れて、600W のレンジで 30 秒から 40 秒加熱してもOK)。 ③①の汁気を切って、片栗粉をまぶす。 ④中温の油で 5～6 分ほど、中心に火が通るまで揚げる。キッチンペーパーの上で油をきる。 ⑤熱いうちにボウルに入れ、②のタレを加えて全体によくからめる。 辛いのが好きな人はコチュジャンの量を増やしてもOK。お好みで辛さは加減してください。

