

おうちで給食!

ヤンニョムチキン

材料	4人分	<たれ>
・ 鶏肉	… 4切	・ ケチャップ … 18g
※給食では1人40gの切り身を使用		・ 砂糖 … 12g
・ 酒	… 小さじ 1	・ コチュジャン … 8g
・ 片栗粉	… 適量	・ しょうゆ … 6g
・ 揚げ油		・ みりん … 8g
・ いいごま	… 小さじ 1	・ にんにく・しょうが … 適量

作り方

- ① 酒で揉んでおいた鶏肉に片栗粉をつけ油で揚げる
- ② たれの材料を鍋に入れ加熱する(電子レンジを使用してもよい)
- ③ 揚げた鶏肉に、たれといいごまを絡める



ご家庭では鶏肉を一口大にするのもおすすめです。

ヤンニョムソースは鶏肉以外にも白身魚や豚肉にもよくあいます!