

がっこうきゅうしょく
★学校給食レシピ★
つく がた
ヤンニヨムチキンの作り方

ざいりょう りぶん
<材料 1人分>

たいりょう つく きゅうしょく りぶんりょう この あ かてい ちょうせい ひつよう
※大量に作る給食の1人分量です。好みに合わせてご家庭で調整が必要です。

- ・鶏もも肉 (40g) …1個
- ・生姜…0.8g
- ・にんにく…0.8g
- ・酒…3g
- ・醤油…1.4g
- ・かたくり粉…7g
- ・あぶら てきりょう
・揚げ油 …適量
- ・にんにく…0.4g
- ・コチュジャン…1.3g
- ・酒…1.4g
- ・砂糖…1.2g
- ・醤油…0.7g
- ・酢…1.4g
- ・トマトケチャップ…1.2g
- ・一味唐辛子 (粉末) …0.02g



つく がた
<作り方>

① 鶏もも肉に下味をつける。

生姜、にんにくをすりおろし、酒、醤油と合わせ、下味用調味液を作る。
そこへ、鶏もも肉をよく浸し、下味をつける。

② タレを作る。

※肉を触った後は、両手をよく洗ってから次の作業をしましょう。
にんにくをすりおろす。

鍋に、すりおろしたにんにく、コチュジャン、酒、砂糖、醤油、酢、トマトケチャップ、一味唐辛子を入れて、火にかけ、酢とトマトケチャップの酸味が飛ぶまで加熱する。

③ 鶏もも肉を油で揚げる。

下味をつけた鶏もも肉を、180°Cに温めた揚げ油で揚げる。

④ タレをかける。

揚げた鶏もも肉に、タレをからめて、完成！