

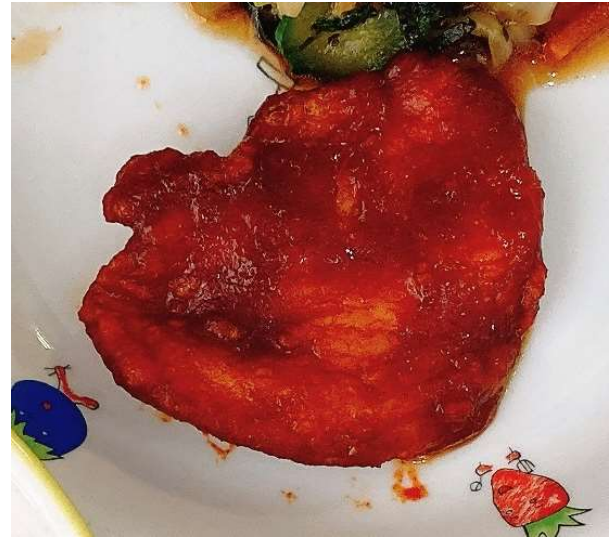
がっこうきゅうしょく
★学校給食レシピ★

つく がた
ヤンニョムチキンの作り方

ざいりょう り ぶん
〈材料 1人分〉

※大量に作る給食の1人分量です。お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
- 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 かた
〈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℃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！