給食レシピ紹介

２０２３年２月２７日（月）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| **主菜** | **ヤンニョムチキン** |
| 副菜 | チョレギサラダ |
| 汁物 | 具だくさんキムチチゲスープ |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 鶏むね肉（皮なし） | ６０ | １人あたり、ひと切れ２０ｇを３個 |
| かたくり粉 | 適量 |  |
| 揚げ油 | 適量 |  |
| 三温糖 | ０．７２ |  |
| こいくちしょうゆ | ０．８４ |  |
| トマトケチャップ | ３．６ |  |
| おろしにんにく | ０．６ |  |
| みりん | ０．７５ |  |
| 料理酒（または水） | ２．４ |  |
| コチュジャン | ０．３ |  |
| 白いりごま | １ |  |

【作り方】

1. 鍋に調味料を入れ、たれを作る。
2. 揚げ油を熱しておき、適温になったら鶏むね肉にかたくり粉をつけて揚げる。（給食センターでは１８０度で５分）
3. 揚げた鶏肉に、①のたれをかけてよくなじませる。

＜ポイント！＞

・ヤンニョムとは、｢味付けされた｣という意味で、｢ヤンニョムチキン｣は甘辛いソースで味付けされた韓国のフライドチキンのことです。

・給食センターでは、小学１年生から中学３年生まで同じ味付けにしますので、辛さは控えめにしました。辛いのが好きな方は、コチュジャンを増量して良いです。また、ご家庭では水分の蒸発量を考慮して２０人分くらい作るのが良いかと思います。

・鶏肉の大きさは、大きめにすると火が通りにくく、また味が染み込みにくくなりますので、ひと切れ２０～２５g位が良いかと思います。