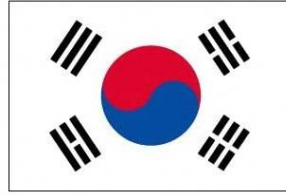


## 3月レシピ紹介

### ヤンニョムチキン



<材料>		4人分
鶏むね肉		250g
片栗粉		30g
揚げ油		適宜
コチュジャン		大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1と1/3	
しょうゆ		小さじ2
みりん		小さじ1
砂糖		大さじ1/2
おろしにんにく		少々
白炒りごま		小さじ1

#### <作り方>

- ① 鶏むね肉を一口大に切り、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② 調味料とおろしにんにくを小さい鍋に入れ加熱し、ソースを作る。  
(電子レンジで加熱してもいいです。)
- ③ 揚げた鶏肉にタレをからませ、白炒りごまをふり、混ぜ合わせる。

※調味料はお好みで加減してください。

ヤンニョムチキンは、揚げた鶏肉をコチュジャンやにんにくの入った甘辛いソース（ヤンニョム）で味付けした韓国の料理です。

鶏肉はお好みで、もも肉を使ってもいいです。むね肉ではさっぱりとした味に、もも肉ではコクのある味に仕上がります。給食では、鶏肉の半分の量を鶏レバーにしています。