



《ヤンニョムチキン》

材 料 (4人分)

鶏もも肉切身	4切
塩・こしょう	少々
でんぷん	大さじ4
揚げ油	
サラダ油	小さじ1
ねぎ	1/6本
生姜	小さじ1/2
にんにく	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
(コチュジャン可)	
A 砂糖	小さじ2
水	小さじ2
でんぷん	小さじ1/2
溶き水	小さじ1

作り方

- ① 鶏肉に塩、こしょうで下味を付け、でんぷんをまぶしておく。
- ② 180℃の油で、①を揚げる。
- ③ 小鍋でみじん切りにしたねぎをサラダ油で炒める。すりおろしにんにくとすりおろし生姜を加え炒める。Aの調味料を入れて、中火で煮立てておく。仕上げに水溶き片栗粉でとろみづけする。
- ④ 揚げた鶏肉に、③のソースを絡めて出来上がり！



※ 給食で調理する場合、1切れ40～50gの切身を使用しています。

※ 料理との組み合わせで、エネルギーが高くなり過ぎた場合には、鶏もも肉から鶏むね肉に代えることもあります。どちらの肉でもソースが絡まり、おいしく食べることができます。