

つくってみませんか？

給食の

<ヤンニョムチキン>

材料(4人分)

鶏もも皮つき	… 200g
薄力粉	… 適量(3g位)
片栗粉	… 適量(2g位)
○コチュジャン	… 8.5g
○みりん	… 小さじ1/4
○トマトケチャップ	… 小さじ2
○しょうゆ	… 小さじ1/3
○さとう	… 大さじ1と1/2
ごま油	… 大さじ1
おろしにんにく	… 1g
いりごま	… 5g
揚げ油	… 適量



作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
火の通りを均一にするため、
なるべく同じ大きさに切る。
- ② 片栗粉と薄力粉をまぶし、
180℃の油で揚げる。
- ③ ごま油でにんにくを炒め、
○の調味料を加えて、煮る。
②とからめて、いりごまをふり、
できあがり♪

