

大人気！給食レシピ

R5. 11/2（木）世界の料理「韓国料理」の献立のひとつ「ヤンニョムチキン」を紹介します。「ヤンニョム」とは、「味付けされた」という意味になります。

給食では、鶏肉に小麦粉と米粉をまぶして唐揚げにして、甘めのタレで味付けをしました。「タレが美味しい！」と味付けが大好評でした。美味しそうに給食を食べていました。当日は、ご飯、キムムッチ（韓国風ふりかけ）、ヤンニョムチキン（韓国風チキン）、わかめスープの組み合わせの献立にしました。

ヤンニョムチキン

☆材料（4人分）

鶏肉（もも皮なし）	300g（1人2個）2～3cm角切り
小麦粉	大さじ1
米粉	大さじ1
揚げ油	適量
コチュジャン	小さじ2
すりおろしにんにく	少々
トマトケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1
いりごま（白）	小さじ1

☆作り方

- ①鶏肉に小麦粉と米粉を合わせた衣をつけて揚げる。
- ②ごま油でにんにくを炒め、調味料を合わせて加熱しタレを作る。
- ③①にタレとごまをからめる。

★ポイント★

- ※米粉の他に、上新粉でも冷めてもカラットと揚がります。
- ※揚げた鶏肉をボールなどに入れて、タレをからめて皿に盛り、後から炒ったごまをふるときれいです。

