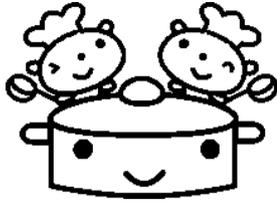


給食メニュー紹介



給食だより

1月の献立の中から「ヤンニョムチキン」を紹介します。これは、韓国発祥で、とても人気のメニューのひとつです。調味料を混ぜ合わせ、フライドチキンに絡める料理です。手軽にできるので、ぜひ家でも挑戦してみてください。

【ヤンニョムチキン】

材料（小学校中学年：4人分）

- ・鶏肉もも …50g×4
- ・料理酒 …大さじ1
- ・食塩 …少々
- ・コショウ …少々
- ・玉ねぎ …20g
- ・片栗粉 …30g
- ・揚げ油 …適量
- ・オリーブオイル …大さじ1
- ・ケチャップ …大さじ3
- ・コチュジャン …4g

☆作り方☆

- ①たまねぎをすりおろす。
- ②鶏肉に酒、塩、コショウをふり、おろしたたまねぎに漬ける。（10分程度）
- ③オリーブオイル、ケチャップ、コチュジャンでタレをつくる。（一度火にかける。）
- ④鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤揚げ上がった鶏肉を③のタレに絡ませる。
- ⑥ごまをふりかけて完成。