

★ヤンニョムチキン★

ざいりょう にんぶん きゅうしょくしゅさい りょう
 <材料> 4人分（給食の主菜の量）

とり にく
 鶏もも肉・・・・・・・・・・ 240g
 かたくりこ
 片栗粉・・・・・・・・・・ 適量
 あ あぶら
 揚げ油・・・・・・・・・・ 適量

タ レ	{	おろしにんにく・・・	ひとかけ分
		トマトケチャップ・	大さじ1.5
		コチジャン・・・・・・	大さじ1
		さとう	こ
		砂糖・・・・・・・・・・	小さじ2.5
		こ	こ
		みりん・・・・・・・・・・	小さじ1
		こいくち	こ
		濃口しょうゆ・・・	小さじ1/2
		みず	おお
		水・・・・・・・・・・	大さじ1.5



かんこくう あまから
 ヤンニョムチキンとは、韓国生まれの甘辛い
 あじ あ
 味つけをしたから揚げのことです。



<作り方>

- ①つく かた
 とり にく ひとくちだい き
 鶏もも肉を一口大に切る。
- ②かたくりこ あぶら あ
 ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ざいりょうい ま
 フライパンにタレの材料を入れて混ぜ、
- に た
 ひと煮立ちさせる。
- い ぜんたい あじ かんせい
 ④③に②を入れ、全体に味がなじんだら完成！