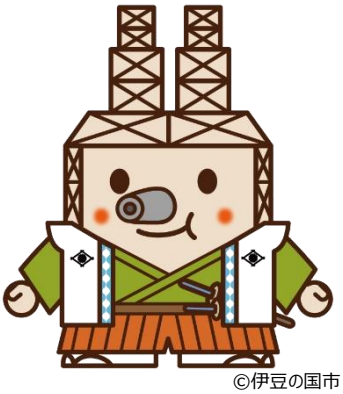
伊豆の国市

学校給食レシピ

ヤンニョムチキン



©伊豆の国市

韓国料理のヤンニョムチキンを給食用にアレンジしました。ご飯が良く進むピリ辛味です。



材料

（大人１人分量です）

	材料	１人分（g）
	鶏モモ肉	60
A	塩	0.1
A	こしょう	少々
A	にんにく	0.5
A	しょうが	0.5
A	酒	1.2
	片栗粉	適量
	揚げ油	適量
B	トマトケチャップ	6
B	コチュジャン	1.2
B	砂糖	1.2
B	はちみつ	4
B	酢	2
B	しょうゆ	2
B	水	6.5

※大量調理でのレシピになります。ご家庭で調整してご活用ください。

つくり方

①にんにく、しょうがはすりおろす。
②A を混ぜて鶏肉を３０分ほど漬け込み、下味をつける。
③鶏肉の水気を切って、片栗粉をつけて１７０℃の油でカラッと揚げる。
④B を加熱して少しとろみが出るまで煮詰める。
⑤揚げた鶏に④で作ったタレを絡める。

ポイント

◎辛いときはコチュジャンを控えめに
→コチュジャンは韓国の甘くて辛い味噌です。辛いときはコチュジャンを減らしてケチャップの分量を少し多めにすると辛味がやわらぎます。辛味が欲しいときはコチュジャンを増やしてください。
◎一口サイズでカリカリ！手羽中を使ってもおいしい！
→小さめの一口サイズでカリカリに揚げたり、手羽中を使ったりしてもおいしく作れます。

つくってみてね♪



©伊豆の国市