

☆保一小的給食レシピ☆

【主菜編】

ヤンニョムチキン

材料	分量(5人分)	切り方	作り方
鶏もも肉	1枚(約250g)	おろす おろす A	①鶏もも肉は1枚を5等分し、厚い部分に切り込みを入れておく。
しょうが	半かけ		しょうが、酒、しょうゆで下味をつける。
にんにく	半かけ		
酒	小さじ1		②片栗粉、小麦粉を合わせて①にまぶし、揚げる。
塩	少々		
片栗粉	大さじ3		③Aを加熱し、ヤンニョムダレを作る。
小麦粉	大さじ1		
揚げ油			④揚げた鶏肉とヤンニョムダレ、白ごまを和える。
ケチャップ	大さじ2半		
コチュジャン	小さじ1		
砂糖	小さじ1半		
本みりん	小さじ1半		
ごま油	小さじ1		
水	小さじ2		
いり白ごま	小さじ1半		

ワンポイント

*大人気メニュー！見た目ほど辛くなく、1年生でも美味しく食べられます。

*お好みでコチュジャンの量を調整してください。