

主菜

ヤンニョムチキン



料理の特徴

ヤンニョムとは、薬味や香辛料などを混ぜ合わせた韓国料理の合わせ調味料のことです。

揚げたとり肉に、ヤンニョムをからめたヤンニョムチキンは、韓国でも人気の料理です。

給食では、コチジャン、にんにく、砂糖などで作った甘辛い味付けが、ごはんによく合います。

エネルギー241kcal、食塩相当量 0.7g

材料（4人分）※中学生の量を基にしています。

揚げ油	適量
とり肉（もも皮つき）	320g
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ5と1/3
水	大さじ1
にんにく	1.6g（少々）
しょうが	1.2g（少々）
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1と1/3
コチジャン	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1弱
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/3

作り方

- 1 とり肉は一口大に切り、酒をふり入れ、片栗粉をまぶす。
- 2 鍋に油を入れて、170℃に加熱し、とり肉を揚げる。
- 3 にんにく、しょうがはすりおろす。
- 4 鍋にカッコ内の調味料を入れて煮立て、たれを作る。
- 5 揚げたとり肉に4のたれをからめる。

給食の献立（中学校）



ごはん

ヤンニョムチキン

塩だれ野菜

アジアンスープ

牛乳

*とり肉の代わりに、さばやさんまを使用してもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会