



きゅう しょく ~おうちでも味わおう~  
**給食レシピ**

**ヤンニョム  
チキン**

がつ にち か  
**3月19日(火)**  
 ちゅうがっこう きゅうしょく どうじょう  
**中学校の給食に登場!**

ざいりょう にんぶん  
**<材料> 4人分**

- とり にく まい 1枚  
鶏もも肉
- かたくり粉 大さじ2
- あ あぶら てきりょう 適量  
揚げ油

**【たれ】**

- トマトケチャップ 大さじ2
- おろしにんにく 小さじ1/2
- こいくち こ 小さじ1/2  
濃口しょうゆ
- こ 小さじ1/2  
コチジャン
- からみ この ちょうせつ  
※辛味があるので、お好みで調節してください
- さとう こ 小さじ1  
砂糖
- みず 水 40ml

つく かた  
**<作り方>**

- とりにく き き  
鶏肉は4切れに切る。
- たれをつく。たれの調味料を小鍋に入れて沸騰させ、味を  
ととの 調べておく。
- 1の鶏肉に、かたくり粉をまんべんなくまぶし、170℃の油で  
5分程度色よく揚げる。
- 2のたれをかけたらできあがり!

