

おうちで楽しむ 給食レシピ

子どもが「美味しい」は
大人も「美味しい」



その他の人気
レシピはこちら

No.11

ヤンニョムチキン

【一人当たり】

エネルギー 118kcal

たんぱく質 14.9g

材料(4人分)

鶏もも肉……………	300g	A 片栗粉……………	大さじ3
しょうが……………	1片	米粉……………	大さじ1と1/2
しょうゆ……………	小さじ2	B ケチャップ……………	大さじ2
砂糖……………	小さじ1	しょうゆ……………	小さじ2
酒……………	大さじ1	砂糖・みりん……………	各小さじ1
揚げ油……………	適量	コチュジャン……………	小さじ1/2
		水……………	1/5カップ



辛いものが苦手なお
子さんも美味しく食
べることができます。



【つくり方】

- 1: しょうがはすりおろし、しょうゆ、酒、砂糖と
合わせる。
- 2: 鶏肉は一口大に切り、1に30分くらい漬け込
む。
- 3: Bの調味料を火にかけ、水溶き片栗粉でとろみ
をつけて、ヤンニョムだれを作る。

- 4: 鶏肉の汁気をペーパーでふき取り、Aの粉をつ
ける。
- 5: 余分な粉をはらって170℃の油で4～5分揚
げる。
- 6: 5に3をからめて、器に盛り付ける。