保育園で登場するレシピの紹介★



ヤンニョムチキン

『ヤンニョム』とは韓国語で合わせ調味料“タレ”のことをさします。
本場ではコチュジャンなどを使用しピリ辛味ですが
給食ではケチャップなどを使用して辛みを抑えて
甘辛味にしています。
10月に新メニューとして登場しました♪
ケチャップの酸味と甘みが食欲をそそるメニューです♪

材　料（4人分）

鶏モモ肉	450g		★ケチャップ	大さじ2
塩	1グラム		★しょうゆ	大さじ1
料理酒	大さじ1		★みりん	大さじ1
片栗粉	適量		★砂糖	小さじ2
油	適量		★おろしにんにく	2グラム
いりごま	適量			

つ く り か た



① 鶏肉を食べやすい大きさに切りボウル【袋などでも OK】にいれ
　塩・料理酒を加え10分ほど漬け込む

② ★の調味料を合わせ小鍋で煮立たせる
　＊焦げそうな場合は少量の水を加える

③ ①に片栗粉をまぶし、170度～175度程度の油で揚げる

④ 揚ったお肉に②のタレをからめ、いりごまを振って完成！



お子さんの分を取り分けた
後大人用にはコチュジャンや
ラー油、七味唐辛子を足す
と本格的なピリ辛ヤンニョム
チキンにもなります♪

