

給食メニューを おうちで作ろう！

令和4年度

ヤンニョム チキン



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
鶏もも肉 (3cm角) みりん 塩こしょう 片栗粉 炒め油 おろしにんにく コチュジャン トマトケチャップ しょうゆ みりん 砂糖 白いりごま	320g 小さじ2 少々 適量 大さじ3 小さじ1 小さじ2 大さじ1 小さじ1 大さじ1 小さじ1 少々	①鶏肉にみりん、塩こしょうで下味をつけておく。 ②鶏肉の水分をキッチンペーパーで拭取ってから、片栗粉をまぶす。 ③フライパンに油を入れ②の鶏肉を並べて焼く。途中、裏表を返して火を通す。 ④鶏肉に火が通ったら、一度皿に取り出しておく。 ⑤鶏肉を焼いたフライパンに、おろしにんにくから砂糖までを入れ、混ぜながら弱火で煮詰める。 ⑥⑤に④の鶏肉を加えてたれを絡ませ、ごまを振り、完成。
ポイント！		
お肉に下味をつけて置いておく時間は10分ぐらいで大丈夫です。その間にたれの調味料を準備すると、短時間で効率よく作れますよ。鶏むね肉で作っても美味しくできるので、おすすめです。		
1人分栄養価		
エネルギー	247	kcal
たんぱく質	11.7	g
		脂質 15.3 g
		食塩相当量 0.4 g