

学校給食のおすすめレシピ(令和2年度)

2月19日(金)の献立

白ご飯(岡垣産夢つくし) 牛乳 トック入りわかめスープ
 ヤンニョムチキン 切り干し大根チャブチェ風

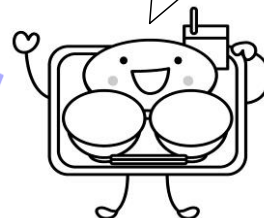
中学3年生に卒業までもう一度食べたいメニューを聞いたところ「ヤンニョムチキン」の希望がたくさんありました。



揚げた鶏肉にヤンニョム(薬念)だれをからめた料理です。コチュジャンの効いた甘辛い味がやみつきになります。

ヤンニョム(薬念)とは、韓国語で薬味・調味料のこと。「薬食同源」の考え方を表しています。

ヤンニョムチキン



《材料：5人分》

(材料)	(正味重量)	(切り方等)
鶏もも切り身	35g × 10切	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
酒	10g	小さじ2
でんぷん(片栗粉)	35g	大さじ4
揚げ油	適宜	
生姜	2g	みじん切り
にんにく	2g	みじん切り
サラダ油	4g	小さじ1
水(またはだし汁)	60g	大さじ4
ケチャップ	60g	大さじ3強
しょうゆ	7.5g	小さじ1強
砂糖	6g	小さじ2
コチュジャン	2.5g	小さじ1/2

給食では生の生姜・にんにくをみじん切りして使いますが、ご家庭で手軽に作りたい場合は市販のすりおろし生姜・にんにくを使ってもOKです。



《作り方》

【ヤンニョムだれを作る】

- ① 小なべにサラダ油とみじん切りした生姜・にんにくを入れて火にかけ、焦がさないよう注意しながら香りが出るまで炒める。
- ② 調味料を加え、混ぜながら砂糖が溶けるまで煮る。焦げ付きそうなときは水少々を加えて調節してください。

【鶏の唐揚げを作る】

- ③ 鶏肉に軽く塩こしょうし、酒をもみ込んでおく。
- ④ でんぷん(片栗粉)をまぶし、180度の油で7～8分揚げる。
- ⑤ 中まで火が通ったら(※)、網の上にとり油を切っておく。
※給食では中心温度計で確認し、記録しています。(75度1分以上)

【唐揚げにヤンニョムをからめる】

- ⑥ 唐揚げにヤンニョムだれをからめたら、できあがり。

☆ 家庭で作りやすいよう、作り方は少しアレンジしています。