



12月イチオシ！ 給食レシピ



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始は行事がたくさんありますので、元気で楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

ヤンニョムチキン

今月のイチオシ！
給食メニュー

材料(4人分)

- 鶏もも肉切身・・・30g×8切れ
- A
 - おろししょうが・・・少々
 - おろしにんにく・・・少々
 - 酒・・・・・・・・・・小さじ2
 - こい口しょうゆ・・・小さじ1
- かたくり粉・・・・・・・・大さじ3
- 揚げ油・・・・・・・・・・適量
- B
 - トマトケチャップ・・・大さじ1強
 - コチュジャン・・・小さじ1/6
 - 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
 - みりん・・・・・・・・・・小さじ1
 - 酒・・・・・・・・・・小さじ1
 - こい口しょうゆ・・・小さじ2/3
 - ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

- ①鶏肉にAをもみこみ10分程度おく。
- ②①にかたくり粉をまぶし180℃に熱した油で揚げる。
- ③フライパンにBを入れてよく混ぜあわせ、弱火でひと煮立ちしたら②を入れ、全体にからめる。



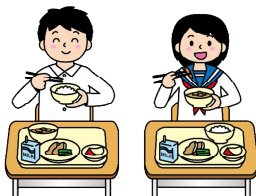
辛さを控えた味付けにしてるよ。コチュジャンの量はお好みで調整してね！



◆韓国の定番人気メニューです

給食の話をしませんか？

給食では地元でとれる食材を使った料理をはじめ、日本各地の郷土料理や四季折々の行事食、外国の料理も提供され、とてもバラエティ豊かです。好きな給食やおいしかった料理、思い出の味など、ご家庭で給食の話をしてみませんか？家族で過ごす時間が増える年末年始にぜひどうぞ。



クックパッドに
津山市のキッチンを開設しています♪
保育所や学校の給食レシピも公開中！




津山市食育推進キャラクター「しよくたん」
津山市こども保健部健康増進課