



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ヶ月となりました。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

材料(4人分)

A	鶏もも肉切身	30g × 8切れ
	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

◆韓国の定番人気メニューです

作り方

- 鶏肉にAをもみこみ10分程度おく。
- ①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。

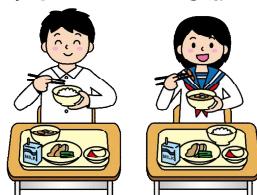


辛さを控えた味付けにしてるよ。コチュジャンの量は好みで調整してね！



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もみませんか？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！



津山市こども保健部健康増進課
津山市食育推進キャラクター「しょくたん」