



給食 減塩

ヤンニョムチキン

エネルギー 197kcal たんぱく質 9.0g 塩分0.4g

材 料	1人分	4人分
鶏もも肉	50g	200g
塩	少々	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
米粉	4g	大さじ2
揚げ油	適量	適量
ケチャップ	8.5g	大さじ2
コチュジャン	0.85g	小さじ1/2
砂糖	1g	小さじ1
みりん	2.5g	小さじ2
しょうゆ	0.7g	小さじ1/2
おろしにんにく	0.1g	少々
ごま油	0.5g	小さじ1/2
水	2g	小さじ2
白ごま	1.2g	小さじ1

作り方

- ① 鶏肉は、食べやすい大きさに切る。
塩、こしょうで軽く下味をつけ、
米粉をまぶして揚げる。
- ② ケチャップ、コチュジャン、砂糖、みりん、
しょうゆ、おろしにんにく、ごま油、水を
混ぜ合わせ、加熱する。
- ③ ①に②をからめ、白ごまをふって出来
上がり。

料理の紹介

ヤンニョムとは、韓国の合わせ調味料のことです。令和5年度に給食で初登場し、子どもたちからリクエストされる人気メニューになりました！鶏肉を揚げる時、給食では聖籠町産の米粉を使用していますが、ご家庭では片栗粉や小麦粉でもOKです。コチュジャンや砂糖の量はお好みで変えてください。