



12月 福山市立〇〇小学校

ヤンニョムチキン



過去のレシピ等を
ホームページで紹介して
います。

材料 (4人分)		作り方
鶏肉 (角切り)	250g	① 鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。 ② ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。 ③ 鍋にAを入れて煮立たせる。 ④ ②と③、白ごまをからめる。
塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
ケチャップ	大さじ2	
コチュジャン	小さじ2	
A にんにく (すりおろし)	少々	
酒	小さじ2	
みりん	小さじ1	
水	大さじ1	
白ごま	小さじ1	

ひとこと Memo

鶏肉を使って韓国で定番のヤンニョムチキンを作ってみませんか。甘辛い味つけでごはんが進むこと間違いなしです。

お好みでねぎを加えてもおいしいですよ。



【1人分の栄養価】

エネルギー	238kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	15.7g
食塩相当量	0.8g