

給食レシピ

11月



ヤンニョムチキン

<材料> 8切れ分

鶏肉切り身(50g)	8切れ
にんにく(おろし)	小さじ 1/2
しょうが(おろし)	小さじ 1/2
酒	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
かたくり粉	30g
小麦粉	30g
揚げ油	適量
水	大さじ1と1/2
トマトケチャップ	大さじ5
コチジャン	小さじ1
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
ごま油	小さじ 1/2
ねぎ(みじん切り)	小さじ1杯分
白いりごま	大さじ2



鶏のから揚げに、ピリ辛のタレをからめます。白いご飯にぴったりの味付けです。
鶏肉のほか、揚げた白身魚にもよく合います。

<作り方>

- ①鶏肉ににんにく～こしょうまでで下味をつける。
- ②かたくり粉と小麦粉を混ぜ合わせておく。
- ③油の温度を180℃に温め、②の粉を①の肉にまぶして揚げる。
- ④ヤンニョムダレの材料を鍋に入れて火にかけ、混ぜ合わせてタレを作る。
(レンジの場合は、耐熱ボール等にすべて入れてよく混ぜ合わせ、600Wで1分加熱する。砂糖が溶けていればOK。)
- ⑤揚げた鶏肉が熱いうちに、④のタレをからめる。

タレは甘めかつ辛さ控えめですので、お好みでみりんや砂糖、コチジャンの分量を調節してください。

キムムッチ (韓国風ふりかけ)

<材料> (作りやすい分量)

ごま油	小さじ1/2
にんにく(おろし)	小さじ1/2
ちりめんじゃこ	15g
焼きのり	7g(全型2枚分)
白いりごま	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ2
七味唐辛子	少々

韓国のりのような手作りふりかけです。
白いごはんにはもちろん、ゆで野菜と
一緒に和えてもおいしいです。



<作り方>

フライパンの場合

- ①ちりめんじゃこ、白いりごまをフライパンで炒って、皿にあけておく。
- ②のりは細かくちぎる。刻みのりを使う場合はそのまま OK。
- ③砂糖としょうゆを合わせ、砂糖が溶けるまで混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにごま油とにんにくを加えて弱火で加熱し、にんにくの香りが出たら①と②を加えて混ぜ合わせるように炒める。
- ⑤のり全体にごま油が行き渡ったら③の調味料を加え、最後に七味唐辛子を加える。

電子レンジ(600W)の場合

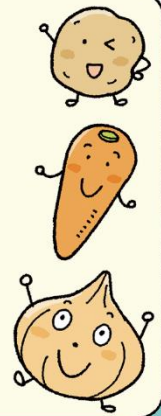
- ①ちりめんじゃこ、白いりごまを、オーブン皿に重ならないように広げ、1分加熱する。
- ②のりは細かくちぎる。刻みのりを使う場合はそのまま OK。
- ③大きめの耐熱ボールにごま油とにんにく、砂糖、しょうゆを加えてよく混ぜ、1分加熱する。砂糖が溶けていない場合は10秒追加で加熱する。
- ④③のボールに①と②を加えて、全体をよく混ぜ合わせる。1分加熱したら、七味唐辛子を加える。

七味唐辛子はお好みで加減してください。

ごまドレッシング

【材料】

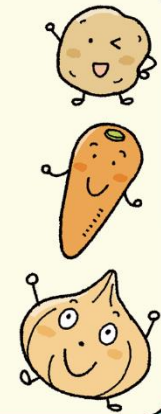
・しょうゆ	小さじ 2	・ごま油	小さじ 1
・酢	小さじ 1	・砂糖	小さじ 1
・練りごま	小さじ 1と1/2	・水	小さじ 1/2



塩昆布入りドレッシング

【材料】

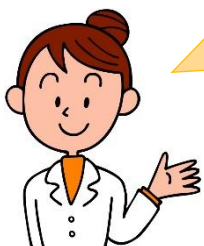
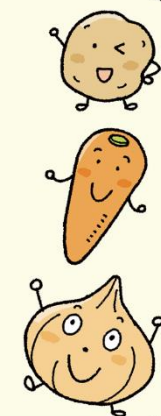
・塩昆布	4g	・しょうゆ	小さじ 1
・ごま油	小さじ 2	・酢	小さじ 1
・砂糖	小さじ 1		



みそドレッシング

【材料】

・みそ	小さじ 1と1/2	・サラダ油	小さじ 1
・ごま油	小さじ 1	・酢	小さじ 2
・砂糖	小さじ 1		



給食で人気の手作りドレッシングです。

ごま油が入ることによって香りも良く、野菜をおいしく食べられます。

多めに作った場合は冷蔵庫で保管し、1週間以内に食べきるようにしましょう。