



Qちゃん

新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



Pちゃん

ヤンニョムチキン

令和7年4月16日の献立(材料は2人分)

〔材料〕



鶏もも皮つき	120g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適量
にんにく	少々
コチジャン	小さじ1/3
ケチャップ	小さじ1
薄口醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ2

〔作り方〕

にんにく…すりおろす

A…にんにく・コチジャン・ケチャップ・薄口醤油・ごま油・砂糖

①鶏肉に塩・こしょうし、片栗粉をまぶして油で揚げる

②Aを鍋で合わせて煮立てタレを作り、①を入れてからめる

