

スクールランチだより No.68

市川市教育委員会 保健体育課

《レシピ》

(分量：4人分) (切り方) (作り方)

【ヤンニョムチキン】

下味	鶏もも肉(皮無)	40g×4切れ	
	生姜	1/5かけ	すりおろす
	にんにく	1/5かけ	すりおろす
	こいくちしょうゆ	小さじ1	
	酒	大さじ1	
ソース	かたくり粉	大さじ2	
	油	適量	
	にんにく	1/5かけ	みじん切り
	コチュジャン	小さじ1	
	トマトケチャップ	小さじ1強	
	こいくちしょうゆ	小さじ2/3	
	米酢	小さじ1と1/2	
	酒	小さじ1強	
	上白糖	小さじ2/3	
	白炒りごま	小さじ1/3	

- ① 鶏肉におろし生姜、おろしにんにく、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ② ソースの材料を加熱する。
- ③ 下味をつけた鶏肉にかたくり粉をつけ油で揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉にソースをからめ、ごまを振る。

【トックスープ】

鶏むね肉(皮無)	20g	こまぎり
卵	1個	
トック	60g	
にんじん	30g	色紙切り
たまねぎ	50g	スライス
長ねぎ	20g	小口切り
白菜	60g	短冊切り
チンゲン菜	30g	短冊切り
水	400cc	
チキンブイヨン	20g	
こいくちしょうゆ	小さじ2弱	
酒	小さじ1/2	
塩	ひとつまみ	
白こしょう	少々	
ごま油	適量	

- ① 水、ブイヨンで野菜を煮る。煮過ぎないように短時間で調理する。
- ② トックはくっつかないように、ばらしながら加える。
- ③ しょうゆ、酒、塩、こしょうで調味する。
- ④ 卵を溶いて流し入れる。
- ⑤ 最後にチンゲン菜、ごま油を加え仕上げる。

※ 調味料はお好みで調節してください。

南新浜小学校

ランチタイム



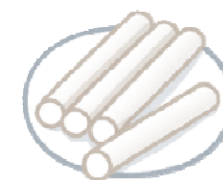
ごはん ヤンニョムチキン はるさめの炒め物 トックスープ 牛乳

エネルギー
611kcal
たんぱく質
25.6g
脂質
17.6g
食塩相当量
1.6g

※3/5実施

《栄養士からの一口メモ》

きょうは、韓国料理のヤンニョムチキンとトックスープです。トックスープの「トッ」は韓国もち、「ク」はスープ料理を指します。韓国のお餅は、日本のお餅と違い、粘りや伸びが少ないのが特徴です。よく噛んで食べましょう。



今年度も各学校の
おすすめ献立を紹介しています。
是非、ご家庭でも作ってみてください。