

世界の料理



ヤンニョムチキン

材料（1人分）

鶏肉切り身	50g	ケチャップ	7g
食塩	0.1g	豆板醤	0.8g
こしょう	0.01g	上白糖	1.5g
にんにく	0.3g	A 水あめ	8g
生姜	0.3g	酢	2g
清酒	1g	濃口醤油	2g
片栗粉	3.5g	水	7g
揚げ油	3.5g	いりごま 白	2g

作り方

- ①にんにく、生姜はすりおろす。
- ②食塩、こしょう、にんにく、生姜で鶏肉に下味をつけておく。
- ③②の鶏肉に片栗粉をつけて揚げる。
- ④Aを煮立たせ、たれを作る。辛さは豆板醤で調整する。
- ⑤揚げた鶏肉に④と白ごまをからめる。

レシピの考案:千葉市共通（小学校用）



大韓民国の料理

東京オリンピック・パラリンピックでは、テコンドーの会場が千葉市の幕張メッセに決まりました。テコンドーは大韓民国発祥のスポーツなので、それに因んで大韓民国の料理を考案しました。コチュジャンや砂糖を使って甘辛く仕上げたたれを「ヤンニョム」と言います。給食ではトマトケチャップや豆板醤などの手に入りやすい調味料で代用しています。