

人気のレシピ紹介

レシピを教えてください！の声にお応えして、
メニューのご紹介です。
味付けは、ご家庭に合わせて作ってください。



①ヤンニョムチキン

材料(5個分)

鶏むね肉 60g 5切れ
酒 10ml
塩 0.5g
こしょう 少々
たまねぎ 25g
かたくりこ 40g
揚げ油 適量

下味

オリーブオイル 15ml
ケチャップ 25g
コチュジャン 5~8g (お好みで)
万能ねぎ 10g

タレ

- ①たまねぎをおろす
- ②鶏肉に下味をつけ漬け込んでおく
- ③②に片栗粉をつけて揚げる
- ④タレ(ヤンニョム)をよく混ぜて加熱しておく
- ⑤③に④をからめて小口切りにした万能ねぎをちらす
(給食では万能ねぎもタレに混ぜ加熱しています)

②しゃきしゃきピリ辛炒め

材料(5人分)

切り干し大根 35g
にんじん 35g
にんにく 2g
豚ひき肉 45g
酒 10ml
しょうゆ 23ml
豆板醤 1.8g 位(お好みで)
砂糖 3g
ごま油 6g
水 160ml 位

- ①鍋に油を熱し、みじん切りしたにんにくと豆板醤を炒め香りが出たらひき肉を加えよく炒める
- ②干切りしたにんじんを加えて炒め、戻した切り干し大根も加えて炒める
- ③水を加え柔らかくなるまで煮たら調味料を加えて味をしみ込ませる