



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



★タッカンジョン★

※分量については、4名分で掲載しています。

안녕하세요

材 料	分量 (g)	備 考
鶏もも肉	400	
塩	1	
こしょう	0.1	
みりん	10	
小麦粉	25	
かたくり粉	40	
揚げ油	適量	
たまねぎ	50	1/4個
トマトケチャップ	18	大さじ1
コチュジャン	7	小さじ1
三温糖	3	小さじ1
しょうゆ	10	大さじ1/2
みりん	10	大さじ1/2
サラダ油（炒め用）	適量	
白いりごま	3	小さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大の食べやすい大きさに切り、塩、こしょう、みりんの下味をつけておく。
- ② たまねぎをみじん切りにし、サラダ油で炒め、Aの調味料を入れて煮立てる。
- ③ 小麦粉とかたくり粉を混ぜ、①にまぶして油で揚げる。
- ④ 揚げたての③に②のソースとごまをからめる。



タッカンジョンは、揚げた鶏肉に甘辛いソースとたっぷりのごまをからめた、ごはんがすすむ料理です。韓国語でタッは「鶏」、カンジョンは「お菓子」という意味で、米子市が姉妹都市提携している束草市ではよく食べられるそうです。

