



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。

★カンジャンチキン★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
鶏もも肉	200	
食塩	少々	
清酒	5	小さじ1
米粉	18	大さじ2
片栗粉	18	大さじ2
揚げ油	適量	
濃口しょうゆ	12	小さじ2
みりん	12	小さじ2
三温糖	9	大さじ1
おろしにんにく	少々	
ごま油	4	小さじ1
水	15	大さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、Aの調味料で下味をつける。
- ② 混ぜ合わせた米粉と片栗粉を①の鶏肉にまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ フライパンにBの調味料を入れて火にかけ、弱火でひと煮立ちさせたら、②の鶏肉を加えて絡める。

※米粉を小麦粉に変えてもおいしく作ることができます。

「カンジャン」とは韓国の伝統的な醤油のことです。給食では、日本の醤油に甘みやにんにく、ごま油の風味を加え、カンジャン風の特製だれを作りました。カラッと揚げた鶏肉に甘辛いたれがよく絡み、ご飯がすすむ一品です。

