

ヤンニョムチキン（5人分）



材料		●下ごしらえ●
・鶏もも肉	300g	・・・角切りにする
・酒	小さじ2	
・塩	少々	
・こしょう	少々	
・片栗粉	適量	
・揚げ油	適量	
・玉ねぎ	30g	・・・みじん切りにする
・オリーブ油	小さじ2	} A
・トマトケチャップ	大さじ2	
・コチュジャン	小さじ1	

作り方

- ① 鶏肉に、酒・塩・こしょうで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ フライパンに玉ねぎとAを入れ、煮立てる。
- ④ ③に揚げた鶏肉を入れて、からめたら完成。

※調味料はお好みで加減してください

1月の新献立です。揚げた鶏肉をトマトケチャップとコチュジャンが入ったタレでからめた料理です。甘辛いタレで、ごはんがすすむおかずになっていますよ！

玉ねぎの代わりに、青ねぎやにらを入れてもおいしくできます♪

花野菜のソテー（5人分）

材料		●下ごしらえ●
・カリフラワー	80g	・・・小房に切る
・ブロッコリー	130g	・・・小房に切って、塩ゆでする
・ツナ缶	1缶（50g程度）	
・コーン	50g	
・炒め油	適量	
・塩	少々	} A
・こしょう	少々	
・濃口しょうゆ	小さじ1	

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② フライパンに油を引き、カリフラワーを炒める。
- ③ やわらかくなったら、ブロッコリー、ツナ缶、コーンを入れて、さらに炒める。
- ④ Aで調味したら、完成。

※調味料はお好みで加減してください

冬が旬のカリフラワーとブロッコリーを使ったおかずです。
給食では、ツナの代わりに、ベーコンやハムを使うこともあります。
ご家庭でもいろんなアレンジをしてみてくださいね♪

