

ヤンニョム炒め



【受賞者のおすすめポイント】
子どもでも食べやすいように、
ケチャップを入れました。
コチュジャンを使ったヤンニョム
だれは、野菜との相性もバツグ
ンです。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）

・鶏肉（厚切り）	100g
・ガーリック	少々
・酒	小さじ1
・サラダ油	小さじ1
・だいこん	380g
・青ねぎ	20g

〈A〉

・トマトケチャップ	小さじ2
・砂糖	小さじ2
・しょうゆ（こいくち）	大さじ1/2
・コチュジャン	大さじ1と1/3
・ごま油	少々

【作り方】

- ① だいこんは1cmちょう切りにし、下茹でしておく。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、ガーリック、酒を入れる。
- ④ だいこんを入れ、炒める。
- ⑤ だいこんがやわらかくなったら、〈A〉で調味する。
- ⑥ 青ねぎ、ごま油を入れ、炒める。