

ヤンニョムチキン



＜材料＞ 大人2人子ども2人

鶏もも肉 250g
★みりん 9g ★塩 1.5g
★ごま油 4g
片栗粉 20g /油 適量

●ケチャップ 18g

●醤油 6g

●みりん 9g

●きび砂糖 6g

●おろしにんにく 少々
炒りごま 少々

＜作り方＞

- ①鶏肉を適当な大きさに切る
- ②鶏肉に、★下味を10分漬ける
- ③漬けた肉の汁気をふき取り、片栗粉をまぶして油で揚げる
- ④●の調味料を、合わせて火にかける
- ⑤④に揚げた鶏肉をからめる
- ⑥炒りごまをかける

6月新メニュー、とても大好評でした
揚げずに、オーブンで焼いてもOKです
(その際は鶏肉に油を回しかけて、
180℃15分位焼いてください)



チャプチェ



＜材料＞ 大人2人子ども2人

豚ひき肉 40g
春雨 40g
人参 30g (千切り)
ニラ 10g (1.5cm)
干し椎茸 5g (スライス)
菜種油 適量

●醤油 6g

●みりん 6g

●きび砂糖 6g
ごま油 適量

＜作り方＞

- ①春雨以外の、具材を炒める
- ②茹でた春雨を加える
- ③●の調味料で味付けする
- ④仕上げに、ごま油をかける

ヤンニョムチキンとチャプチェの
組み合わせが、大人気でした

