

## メニューコンクール最優秀賞 ♪



今日の中学校の給食は、メニューコンクールで最優秀賞に選ばれた献立です。

「知ってみよう世界の料理<韓国編>」というテーマで安行東中学校の生徒さんが考えてくれました。



一品目は「ヤンニョムチキン」です。  
鶏もも肉にしょうが、酒で下味をつけてでんぷんをまぶします。



フライヤー（揚げ物機）で揚げます。



たれを作ります。  
すりおろしたにんにくを炒めます。

## メニューコンクール最優秀賞 ♪



5mmの薄切りにしたながねぎを加えて炒めます。



トマトケチャップ、しょうゆ、コチュジャンを入れます。



三温糖、みりん、水、酒、酢を入れ、煮立てて酸味を飛ばします。  
味を見ながらとうがらしを加えます。



でんぷんでとろみをつけたら、たれの完成です。

## メニューコンクール最優秀賞 ♪



揚げた鶏肉に、たれをからめて完成です。



次は、「わかめとトックのスープ」です。  
スライスしたたまねぎとささがきのにんじん  
を入れます。



たまねぎとにんじんを炒めます。  
えのきを加えてさらに炒めていきます。



水を量りながら入れます。

## メニューコンクール最優秀賞 ♪



野菜から出たあくをとります。



塩、こしょう、中華スープのもとを入れ、  
しょうゆを加えます。  
こしょうは先にまぜておくとダマになり  
にくくなります



わかめとトックを入れて完成です。



三品目は、「にんじんと大根ともやしの  
ナムル」です。  
にんじんはささがき、大根は細長く切り、  
もやしと一緒にゆでます。

## メニューコンクール最優秀賞 ♪



ゆでた野菜をカゴに上げます。



野菜を配缶します。  
味付けのドレッシングは、食べる直前に  
かけます。



ヤンニョムチキンのたれは、夏休みに  
先生たちが試作していました。  
他のたれのレシピも気になります。

