

給食を作ってみよう

タッチヨリム



材料（4人分）

- ・鶏もも肉 ……200g
- ・小松菜 ……20g
- ・コチュジャン ……6g（小さじ1）
- ・しょうゆ ……6g（小さじ1）
- ・砂糖 ……6g（小さじ2）
- ・にんにく（おろし） ……6g（小さじ1）
- ・コンソメ ……少々
- ・サラダ油 ……4g（小さじ1）
- ・水 ……80ml
- ・かたくり粉 ……3g（小さじ1）

《作り方》

1. 小松菜は2cmくらいに切り、ゆでる。茹で上がった後、よく水気を切る。
2. 鍋に油をいれ中火で鶏肉を炒める。
3. 調味料、にんにくを入れて少し炒め、水を加えて煮る。
4. 水溶きかたくり粉でとじる。
5. 最後に小松菜をいれてすこしまぜて、できあがり。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
84Kcal	9.8g	3.1g	3.7g	0.4g	209mg

ワンポイント

タッチヨリムは鶏肉を煮込んだ韓国料理です。学校給食では世界の料理に取り入れており、とても人気があります。コチュジャンを入れているため、辛いと思いますが、ご家庭で調理する時はコチュジャンの量を調節してください。

