



貝塚市 学校給食 メニュー



◇大豆もやしのたきこみご飯◇

〈1人分の材料〉

精米	70 g
大豆もやし	30 g
鶏肉	20 g
ごま油	2 g
淡口醤油	3 g

【ヤンニョムジャン】

濃口醤油	5 g
みりん	1.5 g
ごま油	1.3 g
青ねぎ	2 g
にんにく	0.05 g
白ごま	1.5 g
七味	0.02 g

〈作り方〉

- ① 米を洗って30分程水につけ、ザルにあけて水気を切っておく。
- ② 大豆もやしは根をとり半分に切る。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ ごま油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったら、淡口醤油を加えて炒りつける。米、大豆もやし、水を入れて炊く。
- ④ 青ねぎは小口切り、にんにくはすりおろす。白ごまは少しする。すべてを混ぜ合わせて煮、ヤンニョムジャンを作る。

(炊きあがったごはんに、ヤンニョムジャンをかける。)



韓国の料理です。「ヤンニョムジャン」という
たれをかけてご飯と混ぜ合わせて食べます。

