



# 食育の日の献立

## ～タッカンジョン～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



### ★ひとくちメモ★

タッカンジョンは鶏肉をあげて、コチュジャンやにんにくで作ったソースをからめた韓国料理です。コチュジャンとは、米麴と唐辛子、みそから作られる調味料です。  
甘辛いソースが食欲をそそります。

### 材料（4人分）

鶏もも切身	60g×4切
清酒	小さじ1
④ 食塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ3
油	適量
⑤ トマトケチャップ	大さじ2
コチュジャン	大さじ1/2
⑥ おろしにんにく	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ2
一味唐辛子	少々

### 作り方

- ① 鶏もも切身に調味料④で下味をつける。
- ② 調味料⑥を鍋に入れ、中火にかけソースを作る。
- ③ 片栗粉をつけて鶏肉を揚げ、②のソースにからめる。

