



# みとよ キッチン

vol.16

今日は

詫間中学校の栄養教諭による  
学校給食レシピ

給食で韓国料理を味わおう！

ヤンニョムチキン



## 材料(2人分)

エネルギー(1人分)約200kcal

■鶏もも肉

150 g

■薄力粉

■米粉

■揚げ油

適量

タシ

■とうばんじゃん豆板醤

お好みの量

■にんにく

1かけ

■トマトケチャップ

大さじ2

■濃口しょうゆ

大さじ3/4

■砂糖

大さじ1

■ごま油

大さじ1/2

## 栄養教諭からのコメント

詫間中学校では、国際交流の一環で、3年前から韓国の淳昌郡の中学生と交流しています。今年も10月30日(木)に本校への訪問があり、一緒に授業や給食を体験しました。多様な食文化を知るきっかけになればと、給食で韓国料理『ヤンニョムチキン』を提供しています。

カラッと揚げた鶏肉に、甘辛い味付けのタシが食欲をそそり、給食では「から揚げ」と人気の座を奪い合うほど好評です。ぜひご家庭でもお試しあれ！

写真の献立は、ビビンバ、ヤンニョムチキン、わかめスープ、ロールケーキ、牛乳です。

## 作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 薄力粉と米粉を混ぜ合わせ、鶏肉全体にまぶす。
- ③ 鍋に揚げ油を熱し、②の鶏肉をカラッと揚げる。
- ④ タシの調味料を鍋に入れ加熱する。(お皿に入れ、電子レンジで加熱でもOK)
- ⑤ ③と④を絡ませたら、甘辛い『ヤンニョムチキン』の完成！

▶問い合わせ 学校給食課 ☎73-3134

## 後記 編集



**食** 欲の秋、実りの秋になりました！脂ののったサンマや秋鮭などの塩焼きをつやつやの新米と一緒に食べると幸せを感じます。秋は果物やキノコ類もたくさん種類が採れますね。肌寒くなってきたので、季節の野菜を入れた汁物や鍋などでもいいかもしれません。

今月の表紙は、麻小学校の児童が、地元の生産者団体の協力で栗収穫体験をした時の様子です。子どもたちは鋭いイガに慎重になっていましたが、慣れてくると足で上手にイガを開いて中の栗だけ収穫していました。その場ですぐに食べた焼き栗は「甘い！」「何個でも食べられる」ととても好評でした。旬のものを旬の時期に、おいしくいただきたいですね。

## 市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。また、受信設定をすると、希望する情報のみを受け取ることができます。



▲友だち追加はこちらから

※QRコードは㈱デンソーウェブの登録商標です

## 三豊市の人口

※令和7年10月1日現在 ( )内は前月比

世帯数 23,307 世帯(-37)

総人口 57,119 人(-72)

男 27,537 人(-28)

女 29,582 人(-44)

※香川県人口移動調査による