

9月25日(水)の給食



769kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
ヤンニョムチキン	鶏もも肉 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 濃口しょうゆ みりん 砂糖 ごま
ごぼうサラダ	ごぼう にんじん きゅうり マヨネーズ 塩・こしょう 薄口しょうゆ
ほうれん草のおひたし	ほうれん草 しめじ 油揚げ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
中華スープ	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



ヤンニョムチキンについて



ヤンニョムチキンとは?

鶏肉に衣を付けて油で揚げた後、甘いタレを塗った韓国の料理です。ヤンニョムとは韓国の合わせ調味料のことで、コチュジャン、チンジャン、カンジャンという発酵調味料を基本に、ごま油、砂糖、ニンニク、ショウガなどが使われています。韓国ではとても身近な食べ物で、おやつやお酒のつまみとして日常的に食べるメニューとなっています。

どんな効果があるのか?

ヤンニョムチキンの調味料に含まれるコチュジャンには、辛味成分の「カプサイシン」が豊富に含まれ、食欲増進や夜間回復効果が期待できます。また、備え付けのソースは栄養価が非常に高く、美肌、ダイエットにも効果的です。

人気になった理由

人気が沸騰した理由は、韓国ドラマによるものとされています。主人公達がヤンニョムチキンを食べるシーンが話題となり、これがきっかけになりました。

