



# 栄養科だより 12月号



## 世界の料理で旅行気分♪

4月から給食で世界の料理を紹介してきました。  
食事で世界旅行気分を味わってみてはいかがでしょうか。

中国

ジャージャー麺



スペイン  
パエリア



タイ  
ガパオライス



韓国

ビビンバ  
ヤンニョムチキン



アメリカ (南部)

ジャンバラヤ



インド  
バターチキンカレー



ベトナム  
フォー

大好評!!

### ★ヤンニョムチキンのレシピ★ 《2人分》

- ・鶏もも肉 200g
- ・おろししょうが 2g
- ・おろしにんにく 2g
- ・片栗粉 6g
- ・油 適量
- ・コチュジャン 3g
- ・ケチャップ 10g
- ・砂糖 6g
- ・みりん 10g
- ・ごま油 1g
- ・白ごま お好みで

- 1.鶏もも肉にしょうがとにんにくで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- 2.フライパンに油をしき、鶏肉を揚げ焼きにする。
- 3.フライパンから鶏肉を一度取り出し、タレの調味料を入れて少し加熱する。
- 4.タレに鶏肉をからめ、白ごまをトッピングする。

## 10・11月のイベントメニュー

吉野家  
牛丼コラボ



今年も新米に切り替わり、  
おにぎりイベントや財団で収穫した  
新米の提供を行いました！