

料理紹介 「 ヤンニョムチキンバーガー 」(4人分)

～韓国料理～



過ごしやすい毎日。元気に遊びまわりお腹を空かせて返ってくる子どもたちに
いつもと一味違う世界の郷土料理を使ったハンバーガー！はどうですか♪
お家で作ってみてくださいね☆



材料	分量	作り方	
バーガーパン	4人分	食パンなどお好きなパンでもOK	
鶏モモ肉 or ムネ肉	1～2枚	肉の厚さを包丁で開いて同じ位にして人数分に切る	
酒	大さじ1～2	A	
塩	少々		
片栗粉	適量		
油	適量		
にんにく	4g	にんにくはすりおろすか、チューブを使う	
ケチャップ	小さじ3		B
しょうゆ	小さじ2		
砂糖	小さじ2		
水	小さじ2～3		
ごま		なくてもOK	

【 作り方 】

- 1、ビニール袋に、肉・塩・酒を入れて10～15分くらい味をしみこませる
- 2、1に片栗粉をまぶして、フライパンへ多めに油を入れて肉を上げ焼きする
- 3、耐熱容器にBの材料を入れてレンジ500Wで30秒～50秒加熱する（水分がとびすぎたら水を足してのばしてください） 鍋で温めてもOK
- 4、2に3のタレを絡めてごまをふりパンにはさめば出来上がり。お好みに野菜やチーズを挟んでも美味しいですよ

*本来は、タレの中にコチュジャンが入っているのですが子ども用なので抜いて作りました。調味料はお好みで加減してください

*大人は、パンにコチュジャンを塗ると辛みが増して本格的な味になります

*野菜スープやチーズ、バナナを添えて栄養もボリュームも満点！

