

コチュマヨチキン



＜作り方＞

- ① コチュジャン、ノンエッグマヨネーズ（マヨネーズ）、醤油、酒で調味液を作り、鶏肉を漬け込む。（冷蔵庫で30分以上）
- ② 漬け込んだ後、調味液から鶏肉を取り出し、オーブンまたは、油をひいたフライパンで焼き、中心部までしっかりと加熱する。
- ③
- ④
- ⑤

＜材 料＞

食品名	分量(g)	切り方等
鶏もも切身（皮付）	50	
コチュジャン	2.5	漬け込む
ノンエッグマヨネーズ	2.5	↓※マヨネーズでもよい
醤油	1.3	↓
酒	0.5	↓

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

＜栄養士からのコメント＞

ピリ辛味のコチュジャンにマヨネーズをくわえると、辛さがまろやかになってコクが出ます。作り方はとても簡単ですので是非作ってみてください。（給食センターでは、卵アレルギーの子も食べられるよう、ノンエッグマヨネーズを使用しています）

鶏肉の部位の紹介～好きな部位はありますか？～

【ムネ】脂肪が少なく、低カロリーでさっぱりとした味わい。

【ササミ】たんぱく質を多く含み、脂肪は少なめ、笹の葉に似ていることが名前の由来。

【モモ】肉厚でうま味やコクがある。焼く、煮込む、揚げるなど幅広い調理法に向いている。

【手羽さき】ゼラチン質と脂肪が豊富でうま味がたっぷり。

【手羽なか】縦半分にしたものは鶏スペアリブと呼ばれている。

【手羽もと】手羽さきよりも淡白な味わいで、水炊きなどで長時間煮込むと肉はほろほろになる。

