



# ヤンニョムチキン

【材料】：4人分

|                  |            |           |      |
|------------------|------------|-----------|------|
| ・鶏もも肉<br>(50g程度) | 1枚(200g程度) | 〇サラダ油     | 2g   |
| ・片栗粉             | 20g        | 〇しょうが     | 1.2g |
| ・揚げ油             | 適量         | 〇長ねぎ      | 4g   |
|                  |            | 〇砂糖       | 8g   |
|                  |            | 〇薄口しょうゆ   | 10g  |
|                  |            | 〇コチュジャン   | 1.2g |
|                  |            | 〇トマトケチャップ | 8g   |
|                  |            | 〇白いりごま    | 3g   |
|                  |            | 〇水        | 15g  |

～たれ調味料～

たれ調味料

## 《下ごしらえ》

- ①鶏肉は皮を取り、4つに切る。
- ②しょうが・長ねぎは、みじん切りにする。



## 《作り方》

- ①たれを作る。鍋に油をひき、しょうが・長ねぎを入れて香りが出るまで弱火で炒める。
- ②①に、たれ調味料を入れて煮込んで、少しとろみができたら火を止める。
- ③鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④揚げた鶏肉とたれを絡めて出来上がり。



| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂肪 (g) | 塩分 (g) |
|--------------|-----------|--------|--------|
| 128          | 9.7       | 6.8    | 0.6    |

※1人当たり

## 調理のポイント

- ★韓国のソウルフード「ヤンニョムチキン」です。
- ★鶏肉に、片栗粉をしっかりつけて揚げるとたれによく絡んでおいしくなります。