

ヤンニョムチキン



<材料(4 人分)>

A	鶏肉	200g	B	にんにく(タレ用)	2g
	塩	少々		三温糖	小さじ 1
	こしょう	少々		濃口しょうゆ	小さじ 1
	日本酒	小さじ 1		みりん	小さじ 1
	にんにく(下味用)	1g		トマトケチャップ	小さじ 1/2
	片栗粉	大さじ 4		コチュジャン	小さじ 1
	油	適量		水	大さじ 1 と 1/3
				白いりごま	小さじ 1

<作り方>

- ① 下味用・タレ用のにんにくをすりおろし、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏肉に A で下味をつける。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ フライパンに B を加えて加熱する。
- ⑤ 白いりごまを加えてタレを仕上げる。
- ⑥ ③とタレを絡めて完成。

ヤンニョムチキンは韓国の定番料理の一つです。ヤンニョムは合わせ調味料のことで、給食ではコチュジャンを使ったオリジナルのヤンニョムを鶏の唐揚げに絡めています。お好みで辛さを調整してみてくださいね♪