

# 主菜



# ヤンニョムチキン



韓国料理のヤンニョムチキンをアレンジしました。甘辛いタレが食欲をそそきます♪



\*給食では1人70gの切身で作りました。切身にする場合は、火が通りやすいように観音開きに切り、下味をつける時間も長めにします。揚げる時は低めの温度でじっくり揚げます。

・キムチチャーハン ・ヤンニョムチキン  
・トックスープ ・ヨーグルト ・牛乳

材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏もも肉……………280g</li> <li>A {               <ul style="list-style-type: none"> <li>・酒……………大さじ1</li> <li>・塩・こしょう……少々</li> <li>・しょうが(すりおろす)…1かけ</li> </ul> </li> <li>・片栗粉……………適量</li> <li>・サラダ油……………適量</li> <li>B {               <ul style="list-style-type: none"> <li>・にんにく(すりおろす)…小1かけ</li> <li>・コチュジャン…小さじ1/2</li> <li>・砂糖……………小さじ1/2</li> <li>・みりん……………小さじ2</li> <li>・酒……………大さじ1/2</li> <li>・醤油……………大さじ1/2</li> <li>・ケチャップ……大さじ1弱</li> <li>・一味唐辛子……少々</li> <li>・水……………大さじ2</li> </ul> </li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①鶏肉は8等分に切ってポリ袋に入れ、Aを加えて軽くもむ。冷蔵庫に入れて20分ほどおいて下味をつける。</li> <li>②Bを小鍋に入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。(耐熱の器に入れて、600Wのレンジで30秒から40秒加熱してもOK)。</li> <li>③①の汁気を切って、片栗粉をまぶす。</li> <li>④中温の油で5～6分ほど、中心に火が通るまで揚げる。キッチンペーパーの上で油をきる。</li> <li>⑤熱いうちにボウルに入れ、②のタレを加えて全体によくからめる。</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>辛いのが好きな人はコチュジャンの量を増やしてもOK。お好みで辛さは加減してください。</p> </div>

