

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ります♪



*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"> ・鶏もも肉……………280g <ul style="list-style-type: none"> A 〔・酒……………大さじ1 ・塩・こしょう……少々 ・しょうが(すりおろす)…1かけ ・片栗粉……………適量 ・サラダ油……………適量 <ul style="list-style-type: none"> B 〔・にんにく(すりおろす)…小1かけ ・コチュジャン…小さじ1/2 ・砂糖……………小さじ1/2 ・みりん……………小さじ2 ・酒……………大さじ1/2 ・醤油……………大さじ1/2 ・ケチャップ……大さじ1弱 ・一味唐辛子……少々 ・水……………大さじ2 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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)。 ③①の汁気を切って、片栗粉をまぶす。 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。 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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; 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> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div>