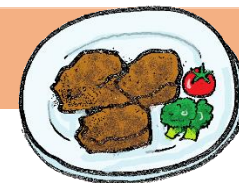


《主菜》 ヤンニョムチキン



韓国の料理「ヤンニョムチキン」を給食用にアレンジしました。
甘辛いから揚げです♪

▶材料（4人分）

鶏もも肉	240g
★おろししょうが	少々
★酒	小さじ1
★塩・こしょう	少々
かたくり粉	適量
サラダ油(揚げ油)	適量
◎コチュジャン	小さじ1/2
◎おろしにんにく	少々
◎酒・しょうゆ	各小さじ2
◎みりん	小さじ1
◎砂糖	小さじ1/2
◎一味唐辛子	軽くひとつり
◎ケチャップ	大さじ1
◎水	大さじ2

▶作り方

- ① 鶏肉は角切りにする。ポリ袋に入れ、★を加えて軽くもむ。冷蔵庫に入れて20分ほどおき、下味をつける。
- ② ◎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。
(深めの耐熱容器に入れて、600Wのレンジで1分から1分半ほど加熱してもOKです)
- ③ ①の鶏肉の汁気を切って、かたくり粉をまぶす。
- ④ 中温(170℃)の油で3~5分ほど揚げて、キッチンペーパーの上で油を切る。
- 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。

