

きゅうしょくレシピ

◇ヤンニョムチキン◇

【材料】 (給食だと4人分)

【作り方】

・鶏もも肉 200 g

・小麦粉 大さじ1

・かたくり粉 大さじ1

・揚げ油

・コチジャン 10 g

・みりん 小さじ1/3

・トマトケチャップ 大さじ1/2

・薄口しょうゆ 小さじ1/3

・上白糖 大さじ2

・ごま油 大さじ1/2 (60g)

・おろしにんにく 1.6 g

・炒りごま 小さじ1と1/2

① 鶏もも肉は、8つに切り分ける。
※唐揚げ用の肉を使っても◎

② 小麦粉、かたくり粉をまぶして、カラッと揚げる。

③ コチジャン～炒りごまを火にかけソースを作り、唐揚げを絡めて完成。

コチジャンはもち米と唐辛子などを発酵させて作る、韓国の代表的な調味料です。鶏もも肉を鶏ささ身(1本60g位)に変えても、おいしいですよ。

