

ヤンニョムチキン

ヤンニョムチキンは韓国の料理です。ヤンニョムとは、韓国料理の味つけに使う合わせ調味料のことです。その甘辛いたれを、鶏肉のから揚げにからめた料理です。



ピリ辛味で、ごはんが進みます。
仕上げにごまをからめています。

材 料 4人分

A	・鶏もも肉 一口大	250g
	・塩	少々
	・酒	小さじ1
	・しょうが汁	小さじ1
	・片栗粉	大さじ3
	・揚げ油	適宜
	・ごま油	小さじ1
B	・にんにくおろし	少々
	・トウバンジャン	少々
	・ケチャップ	大さじ1と1/2
	・しょうゆ	小さじ1
	・砂糖	大さじ1
	・水	大さじ2
	・ごま	適量

作り方

- 1 鶏肉にAで下味をつける。(30分以上)
- 2 フライパンにごま油とにんにくを熱して香りを出す。そこへBの調味料と水を加え、煮立たせて、たれを作る。
- 3 下味をつけておいた鶏肉の汁を切り、片栗粉をまぶし、180℃の油でからりと揚げる。
- 4 フライパンに揚げた鶏肉を入れ、たれをからめる。
- 5 仕上げにごまをふる。

☆辛みはトウバンジャンでお好みに調整してください。