

ヤンニョムチキン



© 株式会社 日本料理

オリ・パラ給食で提供した韓国料理です。甘めのタレが食欲をそそり、ごはんがすすみます。タレは、同じように揚げた白身魚やカリカリに焼いた生揚げにも合いますよ！
辛くしたい場合は、コチュジャンの量を増やして下さい。

<材料> 作りやすい量

鶏もも肉	大1枚（500g）
酒	大さじ1
片栗粉	適宜
小麦粉	適宜

★タレ★

ごま油	小さじ1
にんにく	1/2 かけ
しょうが	1/2 かけ
コチュジャン	小さじ1/2
ケチャップ	50g
はちみつ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
白ごま	大さじ1

<作り方>

1. タレを作る。

小鍋にごま油、みじん切りにしたにんにく、しょうがを入れて弱火にかける。香りが立ってきたらコチュジャンを入れてさっと炒め、ケチャップ、はちみつ、しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、最後に白ごまを入れ混ぜて火を止める。

2. 鶏肉は5cm角くらいの大きさに切り、酒を揉みこんでおく。

3. 片栗粉と小麦粉を2：1の割合で混ぜ、2にまぶして油で揚げる。

4. 3に1のタレをからめる。