

つくってみよう！

ひまわりキッチンレシピ



「ヤンニョムチキン」

材料(5人分)：

○鶏むね肉(皮なし)	250g
○塩こうじ	小さじ1
○酒	小さじ1と1/2
○片栗粉	大さじ3
○あげ油	適宜

た
れ

・三温糖	大さじ1
・おろしにんにく	小さじ1
・コチュジャン	小さじ1/2
・豆板醤	少々
・トマトケチャップ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・水	小さじ4
・いりごま	大さじ1

作り方：

1. 鶏むね肉を5等分に切り、塩こうじと酒で下味をつける。
2. 片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ※揚げ焼きでも OK！
3. たれの材料を鍋に入れ加熱する。

※器に入れ、電子レンジで加熱してもいいです。

4. 揚げた鶏肉にたれをからめる。



安価な鶏むね肉に、発酵調味料の「塩こうじ」で下味を



つけることによって、うま味が増し、柔らかくなります。



やみつきになる味ですよ！！

