

ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ

ヤムニョムチキン

【材料(4人分)】

・鶏もも肉……………160g

A

- ・酒……………小さじ1
- ・おろしにんにく……………少々
- ・塩……………ふたつまみ
- ・砂糖……………ひとつまみ
- ・ごま油……………小さじ1/2

・片栗粉……………大さじ2

・揚げ油……………適量

B

- ・コチュジャン…小さじ1/2
- ・しょうゆ……………小さじ1/2
- ・砂糖……………小さじ1
- ・ケチャップ……………大さじ3
- ・みりん……………小さじ1/2
- ・白いりごま…小さじ1/2



【作り方】

①鶏もも肉をひと口大にカットし、A の調味料(酒、おろしにんにく、塩、砂糖、ごま油)に15～20分漬け込みます。

②①に片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げます。

③B の調味料(コチュジャン、しょうゆ、砂糖、ケチャップ、みりん、白いりごま)を混ぜ合わせ、②を絡めたら完成です！

○ポイント

コチュジャンの量はお好みで調整してください。作りたては辛みが強いですが、冷めると落ち着いてきます。