

つくってみませんか？

甘辛いタレでごはんがすすみます



<韓国風チキン>

材料(4人分)

鶏むね肉(厚さ1cm位均等に) … 40g×4切れ

●塩 … 少々(0.5g)

●こしょう … 少々

●しょうが(みじん) … 4g

●にんにく(みじん) … 2.5g

●酒 … 小さじ1

●しょうゆ … 小さじ1

片栗粉 … 30g位

<タレ>

○コチュジャン … 小さじ1

○トマトケチャップ … 小さじ2(12g)

○さとう … 小さじ2

○みりん … 小さじ1

○ごま油 … 小さじ1/2

○水 … 小さじ2

作り方

- ① 鶏むね肉は●の調味料で下味をつけておき、片栗粉をまぶして180℃の油で8～9分揚げる。
- ② タレの○の調味料を合わせて火にかけ、煮たてる。
- ③ 揚げた鶏肉にたれをかけてできあがり。

