

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1
○みりん	…	小さじ1
○ごま油	…	小さじ1/2
○水	…	小さじ1

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て煮たてる。
- ③ 揚げた鶏肉たれをかけてできあがり。

