

給食レシピ紹介

韓国料理のひとつです。
「ヤンニョム」とは、「合わせ調味料」をさしています。
甘辛い味付けで、ごはんが進みます。
食パンやピタパンに、はさんでもおいしく食べられます。



料理名		ヤンニョムチキン	
			
材料	5人分	作り方	
鶏肉もも皮つき切身	5枚	①	鶏肉は清酒・塩・胡椒で下味をし、15分くらい置く。
清酒	大さじ1	②	水気を切り、でんぷんを付けて油で揚げる。
食塩	少々	③	Aを合わせて加熱し、揚げた鶏肉にからめる。
胡椒	少々		
でんぷん	大さじ3		
大豆白絞油	適量		
コチュジャン	大さじ1		
ケチャップ	大さじ1と1/2		
三温糖	大さじ2	☺	コチュジャンの分量を変えると辛さが調節できます。
本みりん	大さじ1		お好みで、お楽しみください。
ごま油	大さじ1/2		
醤油	大さじ1/3		