

# ヤンニョムチキン



人気のメニューです

～材料（4人分）～

鶏むね肉：220g

でんぱん：適量

揚げ油：適量

コチュジャン：2g

ケチャップ：大さじ1

しょうゆ：小さじ1

みりん：小さじ1

A さとう：小さじ2

にんにく：1g

料理酒：小さじ1

水：小さじ1

～作り方～

- ①鶏肉は、1.5 cm角程度の大きさに切る。
- ②でんぱんをお肉につけて、油で揚げる。
- ③フライパンにAを入れて、煮立たせる。
- ④揚げた鶏肉と混ぜ合わせる。

## 【食育メモ】

ヤンニョムチキンとは、鶏肉のから揚げに「ヤンニョム」と呼ばれるコチュジャンやニンニクなどで作った甘辛いタレをからめた韓国料理です。