

☆ヤンニョムチキン☆

材料<4人分>	分量
鶏むね肉 (50g)	4枚
☆酒	小さじ1
☆塩	少々
☆こしょう	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
<ソース>	
★トマトケチャップ	大さじ2
★砂糖	大さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1
★みそ	少々
★豆板醤	少々
★おろしにんにく	小さじ1/2
★おろししょうが	小さじ1/2
★酒	小さじ1
★でんぷん	少々
★水	大さじ2



栄養価(一人あたり)

エネルギー	159 kcal
たんぱく質	11.5 g
脂質	6.0 g
カルシウム	5 mg

<下ごしらえ>

- ・鶏肉に☆で下味をつけておく。
- ・★の調味料を鍋に入れ、ヤンニョムソースを作る。

<作り方>

- ①下味をつけた鶏肉に片栗粉で衣をつけ、170℃の油で5～6分揚げる。
- ②揚げた鶏肉に、ヤンニョムソースをかける。

<栄養一口メモ>
 韓国のフライドチキンです。「ヤンニョム」という甘辛いソースをフライドチキンにからめたもので、老若男女問わず人気があり、韓国ではよく食べられています。
 最近日本でも流行っているので、給食用にアレンジしました。
 豆板醤の量はお好みで調整してください。