



## チキンのヤンニョム炒め



### ☆☆ワンポイント☆☆

ヤンニョムとは、薬味や香辛料などを混ぜ合わせた韓国の甘辛い合わせ調味料のことです。

コチュジャンベースの甘辛いタレが、鶏肉にしっかりからんで、ご飯に合う味付けです。



| 【材料】(4人分) |            | 【作り方】   |
|-----------|------------|---|
| 鶏肉(角切り)   | 200g       | ① サラダ油を熱し、鶏肉、ガーリック、酒を入れ、炒める。<br>② あく、油をとり、Aで調味し、炒める。<br>③ 水溶き片栗粉を入れ、炒める。<br>④ ごま油を加えて炒める。<br>⑤ 洋こしょうで味をととのえる。 |
| ガーリックパウダー | 少々         |   |
| 酒         | 大さじ1/2強    |   |
| サラダ油      | 小さじ2       |   |
| トマトケチャップ  | 小さじ1       |   |
| A         | 砂糖         | 小さじ1  |
|           | しょうゆ(こいくち) | 小さじ1弱   |
|           | コチュジャン     | 大さじ1/2  |
|           | 水          | 大さじ1  |
|           | ごま油        | 少々  |
| 〈水溶き片栗粉〉  |            |   |
| 片栗粉       | 小さじ2/3     |   |
| 水         | 大さじ1/3弱    |   |
| 洋こしょう     | 少々         |   |
|           |            |   |
|           |            |   |