

# ヤンニョムチキン

## 【材料:4人分】

鶏もも肉(50g×4個)・・・200g  
片栗粉・・・・・・・・・・適宜  
揚げ油・・・・・・・・・・適宜

A { ケチャップ・・・・・・・・大さじ2  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1  
さとう・・・・・・・・大さじ1/2  
酒・・・・・・・・小さじ1  
おろしにんにく・・・・・・少々  
おろし生姜・・・・・・・・少々  
コチュジャン・・・・・・・・少々  
みそ・・・・・・・・小さじ1/2  
水・・・・・・・・大さじ1



辛さはコチュジャンの量で調整して下さい。  
鶏肉を小さく切って作れば、お弁当のおかずにも  
ピッタリです。

## 【作り方】

- ① 鶏もも肉に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ② 耐熱容器にAの調味料を入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジに1～2分かける。
- ③ 揚げた鶏もも肉に②をよくからめてできあがり。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー154Kcal たんぱく質 7.3g 脂質 6.7g 食塩相当量 0.7g