

ヤンニョム大豆

材料

大豆の水煮 1パック(150g)
片栗粉大さじ 2
☆コチュジャン大さじ 1
☆みりん大さじ 1
☆酒大さじ 1
☆醤油大さじ 1
☆ケチャップ大さじ 1/2
☆にんにくすりおろし 小さじ 1/4
ごま油大さじ 3
いりごま(白)適量



作り方

1



ポリ袋に大豆の水煮と片栗粉を入れ、シャカシャカと振り、全体に片栗粉をつける。

2



器に☆の材料をいれ、混ぜ合わせる。

3



熱したフライパンにごま油を注ぎ、①をこんがりするまで炒める。
(揚げ焼きに近い感じです)

4



いったん火を止め、余計な油をふきとる。

5



再び火をつけ、②のタレを絡めながら炒める。

6



全体にタレが絡んだら、火を止めてごまをふりかけて出来上がり

7



そしてご飯のお供にどうぞ！