

鶏もも肉のコチュジャン焼き

材料 (2人分)

鶏もも肉 1枚(約350g)
塩コショウ少々 片栗粉適量
■ コチュジャンだれ
コチュジャン大さじ1 酒大さじ1/2
めんつゆ(4倍濃縮)大さじ1
ごま油大さじ1/2 砂糖小さじ1/2
にんにくチューブ約2cm
白ごま適宜 刻みねぎ適宜



作り方

- 

鶏肉は食べやすい大きさに切って塩コショウをし、片栗粉をまぶす。
※皮はお好みで取り除いてください！
- 

熱したフライパンにサラダ油を敷き、中火で鶏肉を皮目から焼く。
- 

こんがり焼き色がついたら裏返し、フタをしたら火を少し弱め、中までしっかり火を通す。
- 

コチュジャンだれの材料を合わせておく。※プラスチックの容器はコチュジャンの色がうつりやすいので、避けた方がベター！
- 

焼けたらフタを取り、余分な油を拭き取っておく。
- 

再び中火に戻し、コチュジャンだれを入れる。焦げないようにフライパンを揺らしながら煮詰め、鶏肉と絡める。

7



汁気が少なくなり、照りが出たら火を止める。

8



お皿に盛り、お好みで白ごまとねぎを散らして完成

コツ・ポイント

めんつゆの濃度が違う場合・・・

2倍濃縮→約大さじ2

3倍濃縮→約大さじ1と1/2で調整してみてください。