

鶏肉でヤンニョムチキン

材料 (2人分)

鶏胸肉 1枚(350g)

塩胡椒少々 酒小さじ1

●コチュジャン大さじ1

●ケチャップ大さじ1

●醤油大さじ1 ●砂糖大さじ1

●みりん大さじ1

●ブラックペッパー、一味好きなだけ

ごま油大さじ1 片栗粉大さじ2~3

いりごま、ネギ適量



作り方

1 鶏胸肉は一口大に削ぎ切りにし、ポリ袋に入れ、塩胡椒と酒を揉み込む。



2 ●は合わせておく。



3 1の袋に片栗粉を入れシャカシャカと振り、粉を全体にまぶす。それをごま油をひいたフライパンで焼く。(焦げ目がつくまで焼く)



4 両面に焼き目がつき、火が通ったら●を加え、水分が少なくなるまで煮詰める。

5 仕上げにいりごまとネギをトッピングして完成です。

