

9月のお手軽減塩レシピ°

【フライパン1つで出来る！ ヤンニョムチキン】



ヤンニョムチキンとは甘辛いソースで味付けされた韓国風フライドチキンです。

揚げ物は面倒という方にもフライパンで作るので簡単に出来ます。

辛い物が苦手な方は、豆板醤の量を加減するとさらに塩分を控えることが出来ます。

材料 (2人分)



鶏むね肉 300g
酒 大さじ2
生姜 5g
片栗粉 大さじ3
サラダ油 大さじ2
ごま 少々
グリーンリーフ 適宜

★焼き肉のタレ 大さじ1
★ケチャップ 大さじ1
★にんにく 5g
★豆板醤 小さじ1/2
★ラー油 10滴

作り方【1人分の食塩相当量:1.0g】

- ① 鶏むね肉を1口サイズに切り、生姜、にんにくをおろす
- ② 切った鶏むね肉、酒、生姜をポリ袋に入れ、よく揉み込む
- ③ ②を漬け込んでいる間に★の調味料を混ぜソースを作る
- ④ 鶏肉に片栗粉をまぶす
- ⑤ フライパンに油をひき、両面がカリッとするまで中火で焼く
- ⑥ 鶏肉が焼けたら一旦皿に取り出し、フライパンに残っている油を拭き取る
- ⑦ フライパンに④のソースを入れ、中火で沸騰したら鶏肉を入れて絡める
- ⑧ 皿に盛り付け、グリーンリーフを添えて完成

できあがり！

