食欲増進レシピ



旨辛!韓国風チキン

【材料4人分】
鶏もも肉…600g
酒…大さじ1
塩こしょう…適量
片栗粉…適量
サラダ油…大さじ2
A
- コチュジャン、ケチャップ、砂糖、みりん…各大さじ1
- 醤油、酢、ごま油、おろしニンニク…各大さじ1／2

ごま…適量

【作り方】
① 鶏肉は3cm大に切り、酒、塩こしょうを揉み込む。
② ①に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油をしき、揚げ焼きにする。
③ 鶏肉を別の皿に取り出し、火を消す。フライパンの油をふきとり、Aの調味料をフライパンに入れ、混ぜる。
④ ③を火にかけ、すぐに鶏肉をフライパンにもどし、和える。
ごまをふり、盛り付ける。

サッパリもやしのナムル

＼電子レンジで簡単／

【材料4人分】
もやし…1袋
A
- 酢…大さじ1
- ごま油…大さじ1
- 中華だし…小さじ2
- 塩・こしょう

【作り方】
① もやしを洗い、水を切ってから耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし、600wの電子レンジで3分加熱する
② 水気を切り、Aの調味料で和える

韓国料理、
ヤンニョムチキンをアレンジ
したレシピです。
旨辛でやみつきです!

