

♪ エコアのガスでうまかもん♪

コンロ料理

ヤンニョムチキン



材料：2人分

- A. 手羽中・・・8本
- a. おろしにんにく・・・小さじ1/2
- a. 料理酒・・・小さじ1
- サラダ油・・・適量
- ごま・・・5g
- 片栗粉・・・大さじ1



ヤンニョム（旨辛たれ）

- B. こいくち醤油・・・大さじ1
- B. コチュジャン・・・小さじ2
- B. みりん・・・大さじ1
- B. はちみつ・・・小さじ1



- ① 手羽中は骨に沿って切込みを入れ、aをもみ込んでおく。

ポイント

骨に沿って切込みを入れることで食べやすくなります。肉の部位はもも肉や手羽元、手羽先でもOK!



- ② 水気を軽く拭き取り、全体に片栗粉をまぶす。

ポイント

片栗粉は全体にたっぷりつけることで時間がたってもカリッと感が続きやすくなります。



- ③ 多めの油を180°Cに設定し、焼き色がつくまで揚げ焼きする。

ポイント

この時、ガス台の便利な温度設定機能を使うと自動で温度調整ができます。



- ④ 揚げた鶏肉を一旦取り出す。Bヤンニョム（旨辛たれ）の材料をボウルに合わせる。



- ⑤ 熱したフライパンに旨辛たれを入れて軽く煮詰める。



- ⑥ ①のチキンとゴマを加えて、手早く全体を絡める。