



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

ヤンニヨム チキン



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

・とり胸肉…300g

★下味★

酒…小さじ2

塩…少々

こしょう…少々

たまねぎ(おろし)

…大さじ1強

・かたくり粉…適量

・揚げ油…適量

★ヤンニヨムタレ★

・オリーブ油…大さじ1強

・コチュジャン…大さじ2弱

・砂糖…小さじ2・塩…少々

・水あめ…大さじ1

・ごま油…大さじ1強

・にんにく(おろし)…1かけ

・こねぎ(小口切り)…3本

つく かた 【作り方】

①とり胸肉は、ひと口大に切り、混ぜ合わせた下味をつけておく。

②①にかたくり粉をつけて、からりと揚げる。

③ヤンニヨムタレの材料をすべて混ぜて加熱し、②にからめていただく。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 263キロカロリー

たんぱく質: 13.2グラム

脂肪: 16.0グラム

塩分: 0.8グラム