

## ヤンニョムチキン

材料	1人分(g)	4~5人分	下処理・切り方
○ 鶏モモ肉皮付き	50	250g	…好みの大きさに切る。
● 料理酒	1	小さじ1と1/2	●を混ぜ合わせて肉をもみこみ、 30分以上おいておく。
● おろしにんにく	0.4	小さじ1/2	
● 食塩	0.1	0.5g (ひとつまみ)	
● 白こしょう	0.01	少々	
○ 片栗粉	7.5	適量	
○ 揚げ油	5	適量	
◎ トマトケチャップ	7.2	大さじ2	◎の調味料は量が少ないと火が通る前に 煮詰まってしまうので、ケチャップと 同量の水を加えて火にかける。
◎ はちみつ	4.8	大さじ1	
◎ コチュジャン	2.4	小さじ2	
◎ 濃口しょうゆ	0.4	小さじ1/3	
◎ ごま油	0.4	小さじ1/2	
◎ おろしにんにく	0.16	小さじ1/4	(◎水大さじ2)
白いりごま	0.24	小さじ1/2	

※一部家庭で作りやすい量や作り方に直しているため、純粋に4倍になっていない。

### 【作り方】

- ①肉に下味をつけて30分以上置いておく。
- ②◎の調味料でたれを作る。小鍋に全ての調味料を加えて混ぜ、火にかけ、煮立たせる。  
※へらやスパテラなどで混ぜながら火にかけ、こげないようにする。  
からあげにからめるので、固めに（べたべたする程度）とろみがついたらok  
※たれをレンジで作るときにはラップをして途中で何度か混ぜながら様子を見て加熱する
- ③①の肉にかたくり粉をまぶし、170~180度の油で揚げる。
- ④③に②と白ごまをからめてできあがり。