

ヤンニョムチキン風

【材料】

- | | |
|-------------|---------------|
| ・鶏もも肉 … 40g | ★ケチャップ … 3.5g |
| ・片栗粉 … 適量 | ★醤油 … 1.8g |
| ・揚げ油 … 適量 | ★みりん … 1.8g |
| | ★ごま油 … 1g |
| | ★三温糖 … 1.8g |
| | ★ごま … 2g |



※分量は3～5歳児1人分の目安です。

0～2歳児は1/2～2/3量、大人は1.5～2倍量を目安に調整してください。

【作り方】

- ①ごまをフライパンで軽く炒っておく。
(しなくてもよいが香りが良くなる。)
- ②★印の調味料とごまを合わせておく。
- ③鶏肉は食べやすいサイズにカットし、片栗粉をまぶす。
- ④③を170℃の油で揚げる。
(カリッとさせたい場合は2度揚げがおすすめ！)
- ⑤②と唐揚げを絡めたら完成★
(唐揚げのカリカリ食感を楽しみたい人は
食べる直前にソースと絡めるのがおすすめ！)