



## ヤンニョムチキン



### 材 料 (2 ~ 3 人分)

鶏もも肉	1 枚 (300 ~ 330g)
片栗粉	大さじ 1.5
醤油 -A	大さじ 1/2
コチュジャン -A	大さじ 1
砂糖 -A	小さじ 1
酒 -A	小さじ 1
にんにくチューブ -A	3 センチ

使用した容器：直径 22cm

満水容量 800mL の耐熱平皿

(品番 HPL-80)

### 作 り 方

- 1 鶏もも肉は 3 ~ 4 センチ角に切り、ポリ袋に入れ A の調味料を入れ、袋の上から手で揉む。
- 2 片栗粉を 1 のポリ袋に入れ、袋の上から揉む。
- 3 耐熱皿に広げて並べ、ラップをかけずに 600w の電子レンジで 4 分加熱する。
- 4 ひっくり返してラップをかけずに 3 分加熱し 鶏肉に火が通ったらできあがり。  
※火が通っていない場合は追加で 1 分~加熱し 完全に火を通してください。

※冷蔵保存：3 日間