

ヤンニョムチキン



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：209kcal
たんぱく質：8.6g
脂質：17.1g
炭水化物：6.2g
食塩相当量：0.7g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：173kcal
たんぱく質：11.1g
脂質：12.4g
炭水化物：4.9g
食塩相当量：0.3g

【材料（大人2人・こども2人分）】

鶏もも肉	300g	
片栗粉	適宜	
揚げ油		
A	ケチャップ	小さじ4(24g)
	砂糖	小さじ4(12g)
	しょうゆ	小さじ2強(14g)
	おろしにんにく	少々
	水	大さじ1弱(13g)

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしてきつね色になるまで揚げる。
- ② 鍋にAを入れて混ぜる。火にかけてひと煮立ちしたら①を加えてからめる。

大人はコチュジャンを加えると韓国風の味付けになります。