



ヤンニョムチキンのクリーム煮

上田 ひかる

材料・分量(4人分)

鶏もも肉	400g	A	コチュジャン	大さじ4
にんにくチューブ	小さじ2		ケチャップ	大さじ4
酒	大さじ2		濃口醤油	大さじ2
塩コショウ	小さじ1			
小麦粉	大さじ2			
牛乳	400ml			
サラダ油	大さじ2			

作り方(時間:40分)

- ① もも肉を一口大に切り、にんにくチューブ、酒、塩こしょうを揉み込んで下味をつける。
- ② Aを合わせておく。合わせた調味料の中に、下味をつけた鶏もも肉を入れて揉み込む。
- ③ 深めのフライパンに油を敷き、②の鶏もも肉を入れて強火で炒める。
- ④ 鶏もも肉に軽く火が通ったら、小麦粉をふり入れ牛乳を加える。
- ⑤ 強火で煮込み、とろみがつくまで煮る。

セールスポイント

辛い調味料を牛乳で少しまるやかにしつつ、ご飯に合うようなおかずに仕上げました。