

안주에서도 간식으로 인기 메뉴!
한입 크기의 양념삼치킨



おつまみでもおやつでも人気メニュー 一口サイズのヤンニョムサムチキン

【材料 (4人前)】

鶏モモ肉 600g
トッポキ 8個
漬したピーナッツ 大さじ2
△片栗粉 大さじ4
△小麦粉 大さじ4

◎肉の下味つけ
料理酒 大さじ2
ガーリックパウダ 小さじ1
塩 小さじ1/3
コショウ 適量

Aソース
水あめ 100g
ケチャップ 大さじ2と1/2
コチュジャン 大さじ1と1/2 (35g)
おろしにんにく・唐辛子粉 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2

【作り方】

1. 鶏肉を食べやすい一口サイズにカットして、◎で肉の下味付けをしておく。△衣の準備をしておく。(片栗粉と小麦粉を混ぜておく)
2. フライパンにAをいれ、弱火でよく混ぜながら火を通す。
3. 鶏肉に衣を付けて、170℃の油で3分揚げる。取り出して冷まし、180℃の油で1分2度揚げする。
4. トッポキはフライパンにサラダ油を(分量外)少し引いて焼く。
5. 3.と4. に絡めて盛り付けピーナッツを散らす。

チキンに合う! 大根漬け物

【材料】

大根 400g 酢 100ml 水 200ml
塩 大さじ1/2 砂糖 大さじ3

【作り方】

大根は角切りにして、半日ほど浸けておくと出来上がり。

시간이 지나도 늘지 않는다!
오메 찹चे



時間が経っても伸びない! 五目チャプチェ

【材料 (4人前)】

春雨 80g
玉ねぎ 50g
豚肉(生姜焼き用) 40g
ニラ 20g
しめじ 30g
きくらげ 2個
パプリカ(赤・黄色) 20g
いりごま 適量
飾り 錦糸卵少々
好みで ごま油 適量
サラダ油 大さじ2

【味付け】

◎醤油 大さじ3
◎砂糖 大さじ1.5
◎みりん 大さじ2
◎コショウ 適量
◎ごま油 大さじ1

【作り方】

1. 春雨は水に1時間ほど浸けておく。ニラは4cmの長さにカット、玉ねぎとパプリカを5mmにスライス、しめじは一本ずつ割く、きくらげは水に戻して一口大に切る。豚肉は1cm幅に切る。
2. ◎味付けを混ぜておく。
3. フライパンにサラダ油を引いて熱し、豚肉とニラ以外の野菜を入れて炒める。2. の◎味付けを大さじ2ほど入れて炒めながらニラを加えさっと炒めて取り出す。
4. 3. のフライパンに水を入れて沸騰させて春雨を入れて再度沸騰したら1分茹で、ザルにあげて流水で洗う。
5. フライパンに春雨を戻して残りの味付けを入れて混ぜながら沸騰したら中火で煮立てる。
6. 汁が1/3ほどの残ったら、火を消して野菜の具を入れて混ぜて胡椒をかけ、好みでごま油(分量外)を少しかける。
7. 盛り付けてから錦糸卵をと、いりごまをのせる。