

食材2つだけ!

唐揚げ

×

さつまいも



調理時間

15分

韓国の人気フードを再現

ヤンニョムチキン

材料 (2人分)

唐揚げ(冷凍) 6個

さつまいも 1/2本

○コチュジャン .. 大さじ1と1/2

○酒 大さじ2

○しょうゆ 小さじ2

○はちみつ 小さじ2

○にんにくチューブ 1cm

白いりごま 少々

サラダ油 大さじ1

1 材料を切る

さつまいもはひと口大に切り、水に5分さらす。水けを切り、耐熱ボウルに入れてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで4分加熱する。唐揚げは規定通りに電子レンジで温める。

2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、さつまいもをこんがりとし焼き色がつくまで焼く。唐揚げも加えてサッと炒めたら、○を入れて全体に絡めるように炒める。

3 仕上げ

皿に盛り付け、白いりごまをふる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索