

とろ〜りチーズのヤンニョムポテトとチキン



【材料】

じゃがいも（中）	1個
鶏むね肉	1枚
片栗粉	大さじ3

☆下味

みりん大さじ1・塩、胡椒	少々
--------------	----

☆タレ1

コチュジャン	大さじ1
ケチャップ	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
にんにく	小さじ1

☆タレ2

ピザ用チーズ	40 g
牛乳	50 g
薄力粉	4 g
サラダ油	適量
白ごま	適量

【作り方】

- ① じゃがいもは綺麗に洗い、皮付きのままレンジで4分くらい加熱する。加熱後、皮付きのまま輪切りにして油で揚げる
- ② 鶏むね肉に下味(みりん・塩・胡椒)をして揉みこみ、10分置いておく。その後、キッチンペーパーで水気をふき取り、片栗粉をまぶして油で揚げる
- ③ タレの材料を全て鍋に入れてよく合わせてから火をつけ温める。温まったら火を消し油で揚げた①と②を入れてタレと絡ませる
- ④ 耐熱容器に牛乳とふるった薄力粉を入れてよく混ぜ電子レンジで30秒ほど加熱する加熱。泡立て器でよく混ぜてから、ピザ用チーズを加えてさらに50秒ほど加熱。スプーンでよく混ぜ、チーズがとけてとろりとしたらOK
- ⑤ お皿にサニーレタスを盛り付け、③に④をかけたらできあがり