



食改さん
おすすめレシピ
vol.2

鶏むね肉なのに、パサパサしない！！

鶏むね肉のコチュジャンソース

材料（4人分）

エネルギー

180kcal

塩分

0.7g

鶏むね肉…320g 塩こしょう…適量
片栗粉…大さじ2 サラダ油…大さじ1 白ごま…小さじ1

A → コチュジャン…大さじ1 ごま油…小さじ1 砂糖…小さじ1
おろしにんにく…小さじ1 しょう油…小さじ1 水…大さじ2

作り方

- ① 鶏肉は 1 センチのそぎ切りにし、塩コショウで下味を付け、片栗粉をまぶしておく。
- ② A を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに サラダ油を熱し、①を両面焼く。
- ④ ③に火が通ったら、②を回し入れ、絡ませる。 火を止め、ゴマを振る。

ポイント

- 片栗粉を均一にまぶすには、ポリ袋に鶏むね肉と片栗粉入れて、シャカシャカ振るとまんべんなくつけることができます！！
- 片栗粉をまぶすことで、パサパサするイメージ鶏むね肉が驚くほどしっとり！！
- コチュジャンの分量を調整することで、老若男女問わず、美味しく召し上がって頂けます。