

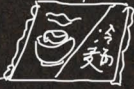
ouchi gohan

Recipe

ヤンニョム チキン風 冷麺



今回、冷麺と
出汁は市販の
ものをそのまま
使用してます



材料

(2人分)

- ・鶏もも肉 ... 200g
- ・片栗米粉 ... 適量
- ・揚げ油 ... 適量

((ヤンニョム風ソース))

- ・トマトケチャップ ... 30g
- ・しょうゆ ... 10g (小1弱)
- ・アプリコットジャム ... 10g (小1強)
- ・塩 ... 1g
- ・おろしにんにく ... 2g (1片)
- ・おろししょうが ... 2g
- ・荒びき黒こしょう ... 少々
- ・火麩肉のタレ ... 8g (小1)
- ・フリパウダー ... 2g

((鶏もも肉F味)) ((トッピング))

- ① 酒 ... 大1
- ・しょうゆ ... 大1
- ・きゅうり ... 1/2本千切り
- ・プチトマト ... 2個
- ・全卵 ... 1個
- ・キムチ ... 20g
- ・白髪ねぎ ... 少々

下準備

- 冷麺をゆでるお湯をわかす
- 揚げ油を用意しておく(②のタレが加熱スタート)
- ゆで卵用の小鍋に水を入れ塩(分量外)を入れておく
(水から卵入れカキ熱し沸騰後6分で取り出すと写真のようはトロリして黄身の卵に)

作り方



① 鶏肉を一口大にカットしビニール袋に入れ①を入れ軽くもんでF味をつける(20分寝かす)



※肉を寝かせている間にゆで卵ゆでながらきゅうりを千切りにする
② 揚げ油と温め始める
①の肉に片栗米粉を軽くまぶす



③ 揚げ油を160℃に温まったら②の肉を揚げる



④ 揚げかてる間に冷麺をゆで冷水でしめる器に盛り出汁を入れておく



⑤ ヤンニョム風のソースを片栗米粉を合わせる



⑥ 肉が揚げたら余分な油をきいて熱いうちに④のソースと合わせ全体にからめ冷麺の上に盛る。他トッピングのせ完成