



IH
カンタンレシピ
Taste of SEASON

骨付き鶏手羽元を使った、ボリューム満点のヤンニョムチキン、クリスマスパーティーにもぴったりです。

クリスマス・ヤンニョムチキン

必要時間

25分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
644kcal	35.1g	8.4g	33.2g	40.5g	5.4g

作り方を動画で
check



材料（2人分）

鶏手羽元……………6～8本

下味
生姜の絞り汁 …… 小さじ1
酒…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/2
ブラックペッパー …… 少々

小麦粉…………… 大さじ1
片栗粉…………… 大さじ2

ソース調味料
コチュジャン …… 大さじ3
トマトケチャップ… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1
酢…………… 大さじ1/2
おろしにんにく …… 小さじ1

ローストスライスアーモンド
又ははいごま…………… 適量
サラダ油

付け合わせ
じゃがいも…………… 1個
レモンくし形切 …… 2切れ
イタリアンパセリ…………… 適量

作り方

- 鶏手羽元の骨の部分に切り目を入れて軽く開きます。
- ①に下味調味料をもみ込んでしばらく置いておきます。
- ソース調味料を合わせておきます。
- じゃがいもは細切りにして水にさらして水分をふき取ります。
- フライパンの底から1cm程度の油を入れて160度に熱し④を入れて泡が落ち着いて来れば170℃に上げて、カリッとすれば取り出しておきます。
- ②に小麦粉を揉み込んで、表面に片栗粉をつけ、⑤のフライパンに入れて、手羽元を動かしながら両面5分程度揚げ焼きにします。
- フライパンの油を切り、③を入れて加熱して熱くなれば、⑥を戻し入れて始めます。
- 付け合わせを盛りつけた器に⑥を盛り付け、ローストしたスライスアーモンドをふりかけます。

IH POINT 01

IH POINT 02



IH POINT 01



IHの温度センサー機能を使えば一定の温度で焦がすことなく、カリッと仕上がります。

IH POINT 02



IHは温度管理も簡単なうえに、炎がないのでフライパンの様な浅い鍋での揚げ物も安心です。