

ヤンニョムチキン

合計加熱調理時間 約12分

[1人分：387kcal／食塩相当量：2.1g]

手羽先のほどよい脂と甘辛いコチュジャンのタレがクセになる韓国の定番チキン。



材料 (5人分)

鶏手羽先	20本
塩	小さじ1/3
コショウ	少々
<材料a>	
ニンニク (すりおろす)	50g
トマトケチャップ	大さじ3
はちみつ	大さじ3
コチュジャン	35g
水	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
白ごま	大さじ1

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。
 ※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

5人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	12分	220℃

下ごしらえ

- ・手羽先は皮をフォークで刺し、骨に沿って切れ目を入れ、塩、コショウを振って10分程置く。

作り方

1. ボールに手羽先、<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、1時間程置いて味をなじませる。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に1を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了3分前に、2のホテルパンを取り出し、表面に1の漬け汁を塗ってスチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、白ごまを振る。



調理ポイント

- ◆手羽先はあらかじめ皮をフォークで刺すことで、焼き縮みが少なくなる。
- ◆手羽先の大きさによって、加熱時間を加減をすること。