

とろ〜りチーズのヤンニョムポテトとチキン

ねねこさん考案



●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
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

ピザ用チーズ…40g
牛乳…50g
薄力粉…4g
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、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
加熱後、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秒ほど加熱し、
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

●考案者のコメント●

甘辛い味なので、疲れを吹っ飛ばしたいとき、元気になりたいときに食べたいです！
辛いけどチーズのまろやかな味に心も癒されるかなあとと思います。