



★ポイント

辛さは好みでトウバンジャン
の量を調整してね！！

・鶏肉300～500g程度

下味

塩／こしょう 少々

にんにく／生姜 ひとかけ

酒 小さじ1

・片栗粉 18g ・揚げ油 適量

※タレ

トマトケチャップ 大さじ2半

トウバンジャン 少々

砂糖 大さじ1

酢 小さじ2

しょうゆ 小さじ1半

水 大さじ2半

〈作り方〉

- ① 鶏肉に下味をする。
- ② ①の鶏肉に片栗粉をまぶして、フライパンに油を入れて揚げ焼きにする。
- ③ ※タレの調味料を混ぜておく。
- ④ 鶏肉の入ったフライパンに③のタレを一気に加え、さっと混ぜて出来上がり。