

うちのケチャップで! 甘辛ヤンニョムチキン

調理時間
約 **20**
min

2
人前

必ずお読みください

お届け後は10℃以下で保存し、お届け日を含む2日以内に調理してください。調理の際は具材の中心まで加熱してください。調理時にフライパンや電子レンジを使用する時はヤケド等に注意してください。調理後はお早めにお召し上がりください。



※調理例

栄養成分表示(1人前(184g)あたり)

エネルギー	243 kcal
たんぱく質	18.0 g
脂質	5.8 g
炭水化物	32.8 g
食塩相当量	2.2 g

※全体を2人前として計算しています。

※ご家庭でご用意頂くものは栄養成分表示に含まれません。

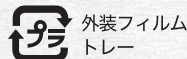
この表示値は、目安です。

名称	食材セット(うちのケチャップで! 甘辛ヤンニョムチキン)
原材料名	【ミックス野菜】さつまいも(国産)、蓮根 【鶏肉】鶏肉(国産)、(一部に鶏肉を含む) 【たれ】糖類(砂糖(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖)、味噌、コチジャン、香辛料、ごま油、醤油、食塩/酸化防止剤(ビタミンC)、着色料(カラメル、紅麹)、調味料(アミノ酸)、ビタミンB1、増粘剤(キサンタンガム)、リン酸塩(Na)、(一部に小麦・ごま・大豆を含む) 【おろしにんにく】ガーリックフレーク(中国製造)、食塩/ソルビトール、酒精、pH調整剤、増粘剤(キサンタン)、香辛料抽出物 【おろししょうが】しょうが(中国)/増粘多糖類、酸化防止剤(ビタミンC)
内容量	【ミックス野菜】160g 【鶏肉】150g 【たれ】50g 野菜の産地はカット野菜のバックに記載してあります。 【おろしにんにく】2g×2 【おろししょうが】2g×2
消費期限	右下部記載
保存方法	要冷蔵(10℃以下で保存)
加工者	ふくいレインボーファーム(株) 福井県福井市高木中央3丁目101

鶏肉は解凍してお届けしていますので、翌日までに召し上がりください。



4 582651 090952





【ご用意頂くもの】

塩こしょう 少々
油 大さじ1 / 大さじ2
片栗粉 大さじ2
ケチャップ 大さじ1
白ごま 適量

**【 おうちのケチャップで！
甘辛ヤンニョムチキン 】**

下準備

1. 鶏肉に、にんにく、しょうが、塩こしょう（少々）をもみ込んで下味をつけ、置いておきます。
2. 耐熱皿にれんこん、さつまいもを入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分程度加熱します。

作り方

1. フライパンに油（大さじ1）を中火で熱し、加熱したれんこん、さつまいもを炒めて焼き色が付いて中まで火が通ったら一旦取り出します。
2. 下味をつけた鶏肉に片栗粉（大さじ2）をまぶします。
3. ①のフライパンに再度油（大さじ2）を中火で熱し、②を重ねないように並べてこんがり揚げ焼きにします。
4. 中まで火が通ったら、弱火にして余分な油をふき取り、①を戻し入れてたれ、ケチャップ（大さじ1）を加えてよく絡めます。
5. 白ごま（適量）を散らしたらお皿に盛り付けて出来上がり。