

鶏のモモ焼きコリアンソース



調理時間 約20分
カロリー 264kcal

材料 (2人分)

鶏モモ肉	2枚
塩	少々
(A)	
コチュジャン	大さじ2
おろしニンニク	1片分
ゴマ油	大さじ1
酒	大さじ1
白ゴマ	大さじ1/2
白髪ねぎ	15cm
糸唐辛子	適宜

作り方

- 1 鶏モモ肉は切り込みを入れて厚さを均等にする。皮目にフォークで穴をあけて、塩をふる。
- 2 Aを合わせて(1)の皮目にぬる。
- 3 ココットに(2)を並べ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココット『鶏もも焼』」を選択し、点火する。手動の場合はココットを選択し、タイマーを16分に設定して点火する。
- 5 切って皿に盛り、白髪ネギと糸唐辛子を添える。

皮はカリッと、肉はジューシー。甘辛ソースが食欲をそそります。