

少ない油で簡単♪

手羽先の 韓国風甘辛唐揚げ

20分

1人分あたり

493
kcal

DELISH
KITCHEN



少ない油で簡単♪ 手羽先の 韓国風甘辛唐揚げ

20分

1人分あたり
493
kcal



材料 (2人分)

手羽先	8本 (480g)
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ3
白いりごま	少々

☆甘辛だれ

酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
コチュジャン	大さじ1

- 1 手羽先は骨に沿って切り込みを入れ、塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- 2 ボウルに☆を入れて混ぜる (甘辛だれ)。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、1を入れて上下を返しながらかんがりとするまで弱火で7~8分ほど揚げ焼きにする。
- 4 余分な油をキッチンペーパーでふきとり、甘辛だれを加えて全体がなじむまでからめる。白いりごまを加え、さっと混ぜる。