

ユッケジャン (4~5人分)

* 鶏胸肉	1 枚 (300~350g)	* おろしにんにく	小さじ1
* 玉ねぎ	1 / 2 個	* しょうゆ	大さじ4
* 長ネギ	1 / 2 本	* ゴマ油	大さじ1
* 大根	1 / 4 本	* 牛肉だしの素	大さじ2
* しいたけ	2~3 枚	* 粉唐辛子	大さじ1 / 2~1
* ぜんまい水煮	70g	(辛いのが苦手な方は加減してください)	
* もやし	1 袋 (200g)	* 塩	ひとつまみ
* 卵	2 個	* 水	2 ℓ
* 韓国春雨	50g	* 味の素	適量
* こしょう	小さじ1 / 2		

ユッケジャン作り方



1、深鍋に水2ℓと鶏胸肉を入れて強火にかける。



2、鍋が煮立ってあくが出て来たらあくを取る。ぐつぐつと煮立った状態をキープして胸肉に火が通るまで15~20分煮る。



3、しいたけは軸を取って厚目にスライスする。



4、大根は皮をむいて、5mm幅のいちょう切りにする。



5、長ネギは5cmのぶつ切りにして、白い部分は縦に半分に割る。



6、玉ねぎは縦半分に切って3mm幅の薄切りにする。



7、ぜんまいの水煮ともやしは水で軽く洗ってザルにあげる。ぜんまいは4~5cmに切る。



8、茹で上がった鶏胸肉を鍋から取り出し、冷ましてから手で細く裂く。茹で汁はそのままとっておく。



9、フライパンに油大2~3、鶏肉、長ネギ、ぜんまい、しいたけ、玉ねぎ、味の素適量、コショウ小1/2、おろしにんにく小1を入れ火にかけてしんなりするまで炒める。



10、しんなりしてきたら、醤油大4、ゴマ油大1、粉唐辛子大1/2~1を入れさらにくたくたになるまで炒める。



11、炒まったものを鶏胸肉を茹でた鍋に入れる。



12、鍋に大根を入れる。



13、韓国春雨を水で戻さず乾燥したまま入れる。



14、牛肉だしの素を大2を入れ、強火で10分~15分煮込む。



15、もやしを入れる。



16、卵2個に塩ひとつまみを入れてほぐし、鍋が再び煮立ったら注ぎ入れる。



17、かき玉状になったら火を止める。



18、出来上がり。