

## 主菜

## ユーリンチー



エネルギー190kcal、食塩相当量 0.9g

## 材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

揚げ油	適量
とり肉(もも肉つき)	280g
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
片栗粉	大さじ5
たれ	
水	50g (1/4カップ)
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1弱
酢	小さじ1と1/2
長ねぎ	20g (1/5本)
にんにく	少々
しょうが	少々
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/3

## 料理の特徴

ユーリンチー（油淋鶏）は、揚げたとり肉に長ねぎ入りの甘辛だれをかけた、中華料理です。

## 作り方

- はじめにたれを作る。長ねぎは粗みじん切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- 鍋に水、砂糖、しょうゆ、酢を入れ、火をつける。
- 長ねぎ、にんにく、しょうがを入れて煮立たせる。
- 片栗粉を水で溶いて水溶き片栗粉を作り、鍋に入れてとろみをつける。ごま油を回し入れ仕上げる。
- とり肉は一口大に切り、ポリ袋に入れる。
- 塩、こしょうを混ぜ合わせ、5に入れ、よくもんで下味をつける。
- 6に片栗粉を加え、空気を入れるように口を閉じ、袋を振ってまぶす。
- 鍋に油を入れて、170℃に加熱し、とり肉を揚げる。
- 揚げたとり肉を皿に盛り、4をかけたら完成。

## 給食の献立（中学校）



麦ごはん

ユーリンチー

三色ナムル

青菜と豆腐のスープ

牛乳

\*油に菜箸の先を入れて、泡が出る程度が170℃の目安です。

\*たれは、揚げた魚にかけても、よく合います。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。