

主菜	ユーリンチー 																																
	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。																																
	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。 <table border="1" data-bbox="196 667 823 1529"> <tr> <td>揚げ油</td><td>適量</td></tr> <tr> <td>とり肉(もも肉つき)</td><td>280g</td></tr> <tr> <td>塩</td><td>小さじ 1/5</td></tr> <tr> <td>こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr> <td>片栗粉</td><td>大さじ 5</td></tr> <tr> <td>たれ</td><td></td></tr> <tr> <td>水</td><td>50g（1/4 カップ）</td></tr> <tr> <td>砂糖</td><td>大さじ 1</td></tr> <tr> <td>しょうゆ</td><td>大さじ 1 弱</td></tr> <tr> <td>酢</td><td>小さじ 1 と 1/2</td></tr> <tr> <td>長ねぎ</td><td>20g（1/5 本）</td></tr> <tr> <td>にんにく</td><td>少々</td></tr> <tr> <td>しょうが</td><td>少々</td></tr> <tr> <td>片栗粉</td><td>小さじ 1/2</td></tr> <tr> <td>水</td><td>小さじ 1/2</td></tr> <tr> <td>ごま油</td><td>小さじ 1/3</td></tr> </table>	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	作り方 1 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。 2 鍋に水、砂糖、しょうゆ、酢を入れ、火をつける。 3 長ねぎ、にんにく、しょうがを入れて煮立たせる。 4 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。 5 とり肉は一口大に切り、ポリ袋に入れる。 6 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。 7 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。 8 鍋に油を入れて、170℃に加熱し、とり肉を揚げる。 9 揚げたとり肉を皿に盛り、4 をかけたら完成。
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																																
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アレンジしたレシピです。																																	

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会