

## 給食メニューを

## 作ってみよう！

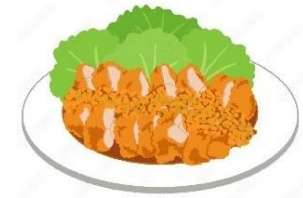
### ユーリンチー

#### 材料（1人分）

|          |        |
|----------|--------|
| 皮なし鶏もも肉  | 45 g   |
| 塩        | 0.18 g |
| こしょう     | 0.02 g |
| でん粉      | 2.7 g  |
| 揚げ油      | 適量     |
| にんにく     | 0.1 g  |
| しょうが     | 0.1 g  |
| 白ねぎ      | 7 g    |
| 青ねぎ      | 3 g    |
| 砂糖       | 1.5 g  |
| 濃口醤油     | 3 g    |
| 酢        | 1.8 g  |
| オイスターソース | 0.3 g  |
| でん粉      | 0.2 g  |
| 水        | 4 g    |

#### 作り方

- ① にんにく・しょうがは、すりおろしみじん、白ねぎ・青ねぎは、小口切りにする。
- ② 鶏肉（10～15gカット）に下味（塩こしょう）をつけ、でん粉をつけて揚げる。
- ③ たれを作る。  
にんにく・しょうがを炒め、調味料・水・白ねぎを加える。
- ④ 水溶きでん粉でとじて、青ねぎを加える。
- ⑤ ②にたれをかける。



#### ※油林鶏（ユーリンチー）

中国料理のひとつで、揚げた鶏肉に刻みねぎと甘酸っぱいたれをかけます。

