

学校給食レシピ紹介



油淋鶏（ユーリンチー）

材 料 1人分

鶏モモ肉（皮付き）	30 g	2 個	こいくちしょうゆ	6 g
食塩		0.1 g	穀物酢	4 g
こしょう		少々	砂糖	4 g
片栗粉		適量	水	少々
揚げ油		適量	（様子を見て加えます）	
サラダ油		1 g		
にんにく（みじん切り）		0.15 g		
根しょうが（みじん切り）		0.15 g		
長ねぎ（みじん切り）		5 g		

つくりかた

1. 鶏肉に塩、こしょうで下味をつけます。
2. タレを作ります。みじん切りにした野菜を炒め、調味料を加えて加熱します。
3. 水気を切って片栗粉をまぶし、170℃程度の油でじっくり揚げます。
4. 揚げたお肉にタレをかけます。

※ご家庭では、必要に応じて低温と高温で二度揚げしてください。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 児童に人気の献立です。
- 唐揚げだけでなく、魚にも合う味付けになっています。