



ユーリンチー



子ども達に大人気のから揚げに、
甘酢のタレをかけたメニューです。

ねぎがたっぷり入った、酸味のある
タレが、食欲をそそります。

給食では切り身肉を使用していますが、
家庭では30gくらいにカットされて
いる「唐揚げ用」の肉を使用しても
おいしく作れます。



<栄養価(1人当たり)> エネルギー 243kcal たんぱく質 13.0g 脂質 17.0g 食塩相当量 0.7g>

【材料 4人分】

- | | | | | |
|---|---|--------------|---------|------|
| A | 〔 | 鶏手羽切り身肉(70g) | 4切 | |
| | | 酒 | 大さじ1 | |
| | | 片栗粉 | 大さじ4 | |
| | | 揚げ油 | | |
| | | 〈タレ〉 | | |
| | | | 長ねぎ | 1/2本 |
| | | | おろししょうが | 小さじ1 |
| | | | おろしにんにく | 小さじ1 |
| | | | 砂糖 | 大さじ1 |
| | | | しょうゆ | 大さじ1 |
| | 〕 | 穀物酢 | 大さじ2 | |

【作り方】

- ① 鶏肉は酒をふり、下味をつけておく。
長ねぎはあらめのみじん切りにする。
- ② 鶏肉に片栗粉をまぶし、油できつね色になるまで揚げる。
- ③ 鍋に、Aの材料を入れ火にかける。
砂糖が溶けたらみじん切りにした長ねぎを加え、さっと火を通す。
- ④ 肉を皿に盛りつけ、タレをかけてできあがり！



☆献立例☆

- ・ごはん・牛乳・ユーリンチー・春雨サラダ
- ・中華スープ



阿見町立学校給食センター