

給食
レシピ

ユーリンチー
油 淋 鶏

【材料】（4人分）

鶏のから揚げ・・・・・・300g
揚げ油・・・・・・・・・・・・・・適量

《たれ》
白ねぎ・・・・・5cm
にんにく・・・1かけ
土しょうが・・少々
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
酢・・・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・大さじ1半
ごま油・・・・・・・・・・少々
水・・・大さじ2～3程度

【作り方】

① 鶏のから揚げを油で揚げる。
② 白ねぎ・にんにく・土しょうがはみじん切りにする。
③ ごま油を熱し、白ねぎ・にんにく・土しょうがを炒め、
　調味料・水を入れて煮て、たれを作る。
④ 揚げた鶏のから揚げにたれをかける。
※ 鶏のから揚げは、オーブンで加熱しても良い。
　約200℃　15～20分
（オーブンや鶏肉の量により温度と時間は加減する）