中国料理体験実習

メニュー

油淋鶏ユーリンチー
若鶏のから揚げ　葱醤油かけ



＜材料＞			1人前	＜作り方＞	
鶏モモ肉			100 g	①	各野菜を切り、鶏肉は下処理して下味をつけておく。
ショウガ	みじん切り	約	5 g	②	ボウルにAの調味料と①のショウガを混ぜ合わせる。
長ネギ	みじん切り		1/4 本	③	切っておいたレタスとトマトをを器にを敷き④を盛りつける。
トマト	スライス		1/8 個	④	①の鶏肉を170～180℃の油で揚げ、食べ易い大きさに切る。
葉菜類（レタス、水菜など）		ちぎる	適量	⑤	④に②をかけ、①を盛り付ける

〈油淋ソース〉

熱湯	A	小さじ	1
上白糖		小さじ	2
濃口醤油		小さじ	1.5
酢		小さじ	1/3
レモン汁		小さじ	1/3
ゴマ油		小さじ	1

〈鶏モモ肉の下味〉

料理酒	大さじ	2/3
溶き卵	大さじ	1/2
塩		少々
コショウ		適量
ゴマ油	小さじ	1
片栗粉		適量

メニュー

酸辣湯サンラータン

＜材料＞			1人前	＜作り方＞	
もやし			30 g	①	キムチは粗めに切り、クズ野菜はを細かく刻む
キムチ			10 g	②	酒・酢を入れた鶏ガラスープを熱しながら①を入れる。
トマトやレタスのヘタ			適量	③	②を塩で味を調え、溶き玉子を入れて散らす。
溶き卵			20 g	④	玉子ネギ油を入れて器にそそぐ。
鶏ガラスープ			150 cc	＜ネギ油の作り方＞	
料理酒		小さじ	1	ネギ油	200 g
酢		小さじ	1/3	ネギのヘタや生姜の皮など	適量
塩			少々	※ ネギや生姜が炭化（水分が抜けるまで）ゆっくりと加熱していく	
ネギ油		小さじ	1/3		

まなびのポイント

＊鶏肉は下処理を行う
＊油の温度を知る

メモ

学校法人　村川学園
大阪調理製菓専門学校