

# ～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

## ユーリンチー ★油淋鶏★



### ユーリンチー 油淋鶏とは・・・

鶏のから揚げに甘酢ソースをかけた中華料理です。

この名前の「油淋」とは本来、中華料理の調理技法のひとつで、**少ない油を回しかけながら揚げる調理法**です。

そして「鶏」とは鶏のことです。もともとは切った鶏肉ではなく**鶏を一羽丸ごと油で揚げる料理**です。その時、大きな鶏は体の一部が油からはみ出てしまうので、肉に油をかけながら揚げます。

給食では、切った鶏肉を使っています。肉に下味をつけ、粉をつけてひとつずつ揚げて、ねぎやしょうがの入った甘酢ソースをからめて作ります。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	作りやすい分量
鶏肉	食べやすい大きさ	40 g	1 枚
濃口しょうゆ	} 下味	2 g	大さじ 2
酒		2 g	大さじ 1.5
小麦粉	} 衣	4 g	大さじ 1
でんぷん		4 g	大さじ 1
揚げ油			適量
生姜	みじん	0.4 g	1/2かけ
白ねぎ	みじん	5 g	約10 cm
砂糖	} たれ	3 g	大さじ 1.5
酢		3 g	大さじ 1
濃口しょうゆ		4.5 g	大さじ 1
酒		1.5 g	小さじ 1
～ 添え野菜～			
キャベツ	千切	30 g	2 枚
塩		0.2 g	ひとつまみ

### 《作り方》

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、酒・しょうゆで下味をつけ、小麦粉とでんぷんを混ぜた粉をつけて油で揚げる。
- ②鍋に砂糖・酢・しょうゆ・酒を煮立たせ、生姜・ねぎを入れる。
- ③揚げた肉に②をからめる。
- ④キャベツは塩でもみ、③の横につけあわせる。