

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

油鶏淋(ユーリンチー)

材料 作りやすい分量 (4人分)

鶏もも肉50g	4枚
でん粉	
揚げ油	適宜
(ねぎソース)	
長ねぎ	30g
ごま油	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
濃い口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1

作り方

1. 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れ、でん粉を付ける。
2. 油を熱し、からりと揚げる。
3. 長ねぎは小口切りにしておく。
4. ごま油で最後に白いりごまをふる。



★栄養士からのひとくちメモ★

鶏肉を揚げて、刻んだねぎをのせて酢としょうゆたれをかけた中国の家庭料理です。鶏肉は低脂肪で良質なたんぱく質があり、消化吸収もいいです。給食でも人気のメニューですよ♪

一人分の栄養価

	エネルギー	: 137 kcal
	たんぱく質	: 9.9 g
	脂 質	: 7.3 g
	カルシウム	: 5 mg
	鉄 分	: 0.4 mg
	塩 分	: 0.6 g

このレシピは…「**主菜**」です!

