



ユーリンチー



栄養価(1人分)

エネルギー： 274 kcal

たんぱく質： 13.8 g

塩分： 0.9 g

組み合わせ

ご飯 牛乳

ユーリンチー

麻婆茄子

豆腐と海老のスープ

材料【4～5人分】

鶏肉	2枚	
濃口しょうゆ	小さじ2	} A
酒	小さじ1	
でん粉	適量	
天ぷら油	適量	
白ねぎ	30g	
にんにく(すりおろし)	少々	
しょうが(すりおろし)	少々	
濃口しょうゆ	大さじ1.5	
砂糖	大さじ1	
酢	小さじ2	

～作り方～

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味料で下味をつけておく。
- ② 白ねぎはみじん切りにしておく。
- ③ ②の白ねぎ、にんにく、しょうが、調味料をさっと火にかけ、たれを作っておく。
- ④ ①の鶏肉にでん粉をまぶし、油で揚げ、③のタレをかけて仕上げる。

一口メモ



ユーリンチーは揚げた鶏肉に刻んだ長ネギと醤油ベースのタレをかけた中華料理です。
ご飯とも相性ぴったりです！

