

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

献立名: ^{ゆーりんちー}油淋鶏(292kcal)



^{ざい}材 ^{りょう}料 (4人分)

鶏もも肉	…300g
にんにく	…少々
塩・こしょう	…少々
マヨネーズ	…大さじ2/3杯
かたくり粉	…大さじ4杯
あげ油	…適宜
白ねぎ	…20g
しょうが	…少々
しょうゆ	…大さじ1杯
酢	…大さじ1杯半
さとう	…大さじ1杯半
ごま油	…小さじ1/2杯
水	…大さじ2杯半

^{つく} ^{かた}作り方

- 1 ^{とり}鶏もも肉はひと口大に切り、^{くちだい}すり卸した^きにんにく、^{しお}塩、^{こしょう}こしょう、^{マヨネーズ}マヨネーズで^{したあじ}下味をつける。
- 2 ^{かたくり}かたくり粉をまぶし、^{180度}180度に^{ねっ}熱した^{あぶら}油でカラッとあげる。
- 3 ^{しろ}白ねぎの^{しろ}白い部分^{ぶぶん}をみじん^ぎ切りにする。
- 4 ^{ぶんりょう}分量の^{ちょうみりょう}調味料と^{みず}水を^{なべ}鍋に^あ合わせて^{にた}煮立てたところに、**3**の^{しろ}白ねぎを^い入れて^{ひと}火を止める。
- 5 ^あ揚げたての^{とり}鶏もも肉に**4**を^{まわ}回しかけて、できあがり。

^{ふうみ}風味は劣りますが^{おと}市販の^{しはん}卸しにんにく、^{おろ}しょうがを使っても^{つか}手^{てがる}軽に^{つく}作れます。
^{しろ}白ねぎの^{きせつ}おいしい季節に^{ぜひ}是非どうぞ！