

おいしい学校給食

人気メニューのご紹介

油淋鶏(ユージーチー) (揚げ鶏のネギソース)

■材料(4人分)

若鶏の切り身	50g×4枚
塩・胡椒	少々
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量

★A

長ねぎ	30g
にんじん	10g
にんにく・生姜	5g
ごま油・砂糖・醤油	各大さじ1
豆板醤(七味でも可)	少々
水	120cc

■作り方

1. ネギソースを作る。
長ねぎとにんじん、にんにく、生姜をみじん切りにする。
鍋にごま油を加え、弱火で香りが出るくらいに炒める。
水、砂糖、醤油、豆板醤を加えて、味を調える。
2. 若鶏の切り身に塩・胡椒をふり、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
3. 揚げた鶏肉に、1のネギソースをかける。



※油淋鶏は中国東部・上海地方で食べられている素朴な家庭料理です。
「油淋」は、油をかけるという意味です。食欲を増す香味ソースをかけます。