

おすすめレベル★★★

## 給食レシピ ユーランチー



### 材料【4人分】

- 鶏もも肉切身（50g） …… 4個
- A {
  - 濃口しょうゆ …………… 小さじ1
  - 清酒 …………… 小さじ1
- 片栗粉 …………… 適宜
- 揚げ油
  
- B {
  - おろししょうが …………… 少々（チューブ2～3cmくらい）
  - おろしにんにく …………… 少々（チューブ1cmくらい）
  - 濃口しょうゆ …………… 小さじ2
  - 三温糖 …………… 小さじ5
  - りんご酢 …………… 小さじ3
  - ねぶかねぎ …………… 5cmくらい
  - 水 …………… 大さじ3



### 作り方

- ① 鶏もも肉切身に A の下味をもみこんでおく。
- ② ねぶかねぎは粗みじん切りにする。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。
- ④ B を小鍋に入れ、沸々するまで加熱する。
- ⑤ 味見をして、濃かったら水を加え、調整する。
- ⑥ 揚げた鶏肉に⑤をかけて完成！



### ポイント

- 鶏肉のサイズでたれの量を調整してください。
- たれの味はお好みで調整してください。
- たれは電子レンジでもできます。  
水を半分に減らし、ラップをして600Wで50秒、追加で20～30秒が目安です。