

| 主菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ユーリンチー              |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------|------|---|---------|------|----|-----|-------|----|--|---|--------------|----|-------|------|---------|---|-------------|-----|------------|------|----|------|----|-----|---------|---|---------|-----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div data-bbox="842 215 999 253">料理の特徴</div> <p>ユーリンチー（油淋鶏）は、揚げたとり肉に長ねぎ入りの甘辛だれをかけた、中華料理です。</p>         |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| エネルギー190kcal、食塩相当量 0.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                        |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <div data-bbox="199 629 820 667">材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。</div> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>揚げ油</td><td>適量</td></tr> <tr> <td>とり肉(もも肉つき)</td><td>280g</td></tr> <tr> <td>塩</td><td>小さじ 1/5</td></tr> <tr> <td>こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr> <td>片栗粉</td><td>大さじ 5</td></tr> <tr> <td>たれ</td><td></td></tr> <tr> <td>水</td><td>50g（1/4 カップ）</td></tr> <tr> <td>砂糖</td><td>大さじ 1</td></tr> <tr> <td>しょうゆ</td><td>大さじ 1 弱</td></tr> <tr> <td>酢</td><td>小さじ 1 と 1/2</td></tr> <tr> <td>長ねぎ</td><td>20g（1/5 本）</td></tr> <tr> <td>にんにく</td><td>少々</td></tr> <tr> <td>しょうが</td><td>少々</td></tr> <tr> <td>片栗粉</td><td>小さじ 1/2</td></tr> <tr> <td>水</td><td>小さじ 1/2</td></tr> <tr> <td>ごま油</td><td>小さじ 1/3</td></tr> </tbody> </table> | 揚げ油                                                                                                    | 適量 | とり肉(もも肉つき) | 280g | 塩 | 小さじ 1/5 | こしょう | 少々 | 片栗粉 | 大さじ 5 | たれ |  | 水 | 50g（1/4 カップ） | 砂糖 | 大さじ 1 | しょうゆ | 大さじ 1 弱 | 酢 | 小さじ 1 と 1/2 | 長ねぎ | 20g（1/5 本） | にんにく | 少々 | しょうが | 少々 | 片栗粉 | 小さじ 1/2 | 水 | 小さじ 1/2 | ごま油 | 小さじ 1/3 | <div data-bbox="842 629 948 667">作り方</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>はじめにたれを作る。長ねぎは粗みじん切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。</li> <li>鍋に水、砂糖、しょうゆ、酢を入れ、火をつける。</li> <li>長ねぎ、にんにく、しょうがを入れて煮立たせる。</li> <li>片栗粉を水で溶いて水溶き片栗粉を作り、鍋に入れてとろみをつける。ごま油を回し入れ仕上げる。</li> <li>とり肉は一口大に切り、ポリ袋に入れる。</li> <li>塩、こしょうを混ぜ合わせ、5 に入れ、よくもんで下味をつける。</li> <li>6 に片栗粉を加え、空気を入れるように口を閉じ、袋を振ってまぶす。</li> <li>鍋に油を入れて、170℃に加熱し、とり肉を揚げる。</li> <li>揚げたとり肉を皿に盛り、4 をかけたら完成。</li> </ol> |
| 揚げ油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 適量                                                                                                     |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| とり肉(もも肉つき)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 280g                                                                                                   |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 塩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 小さじ 1/5                                                                                                |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 少々                                                                                                     |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 片栗粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 大さじ 5                                                                                                  |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| たれ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                        |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 50g（1/4 カップ）                                                                                           |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 砂糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 大さじ 1                                                                                                  |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| しょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 大さじ 1 弱                                                                                                |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 酢                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 小さじ 1 と 1/2                                                                                            |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 長ねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20g（1/5 本）                                                                                             |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| にんにく                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 少々                                                                                                     |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 少々                                                                                                     |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 片栗粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 小さじ 1/2                                                                                                |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 小さじ 1/2                                                                                                |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ごま油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 小さじ 1/3                                                                                                |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <div data-bbox="199 1547 491 1585">給食の献立（中学校）</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 麦ごはん<br>ユーリンチー<br>三色ナムル<br>青菜と豆腐のスープ<br>牛乳<br>※油に菜箸の先を入れて、泡が出る程度が 170℃の目安です。<br>＊たれは、揚げた魚にかけても、よく合います。 |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～<br>学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                        |    |            |      |   |         |      |    |     |       |    |  |   |              |    |       |      |         |   |             |     |            |      |    |      |    |     |         |   |         |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |