

# いただきますーす!

VOL.11

2023年2月15日

発行 西部療育センター



## ☆2月のおすすめ献立☆



### <献立名>



- ごはん
- 油淋鶏
- キャベツサラダ
- トマト
- 味噌ミルクスープ
- プリン



## ☆材料☆油淋鶏 (ユーリンチー)

食品名	こども4人分
鶏モモ肉(唐揚げ用)	200g
塩・酒・にんにく・生姜	適量(下味用)
片栗粉	適量
揚げ油	適量
三温糖	小さじ1
りんご酢	小さじ
薄口醤油	小さじ2
濃口醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
はちみつ	小さじ1
中華だし	小さじ1/3
だし汁	40cc
長ネギ(みじん切り)	大さじ1

A



### 調理のポイント

- センターでは、りんご酢を使用していますが、「べんり酢」などご自宅で使っているものをご使用してください。
- Aの調味料はお好みで調節してくださいね。
- 中華だしは「とりガラ素」を使用してください。

## ☆作り方☆

- (1) 鶏肉に塩・酒・にんにく・しょうが(すりおろし)で下味をつける。
- (2) Aを合わせておく。
- (3) (1)に片栗粉をつけて油であげる。
- (4) (2)にくぐらせて味を染み込ませる。