



主菜



油淋鶏 (ユーリンチー)



ユーリンチーは、油で揚げた鶏肉に、刻んだ長ネギと醤油ベースのタレをかけた広東省発祥の中国料理です。



作り方

1. □を合わせ、とり肉にまぶす。
2. 油で揚げる。
3. ◆を合わせて煮てタレを作る。
4. 揚げた肉に3をかける。

材料

目安： 4 人分

- 鶏もも肉 4切れ (目安：1枚50g)
- 塩 1.2g
- こしょう 少々
- 片栗粉 適量 (少しずつ足す)
- 揚げ油 適量
- ◆ しょうゆ 大さじ1
- ◆ 砂糖 大さじ1弱
- ◆ 酢 大さじ1弱
- ◆ 酒 小さじ1
- ◆ 水 小さじ1
- ◆ ごま油 小さじ1 / 2
- ◆ 長ねぎ 4~5cm みじん切り
- ◆ おろしにんにく 小さじ1 / 2
- ◆ おろししょうが 小さじ1 / 2