

油 淋 鶏

(ユーリンチー)



★ 材料 ★

鶏むね肉	300g	塩・胡椒	適量
ニンニク	2片	しょうゆ	大さじ3
ニンジン	1/2本	酢	大さじ3
タマネギ	1/4個	砂糖	小さじ2
ネギ	30g	ごま油	適当
ショウガ	20g		
片栗粉	適量		

★ 作り方 ★

1. ショウガとニンニクをおろし、細切りのニンジン、薄切りのタマネギ、ネギと調味料類（しょうゆ、酢、砂糖、ごま油）を和える
2. むね肉におろしたショウガとニンニク、塩・胡椒で下味をつけた後、片栗粉を付けて揚げる
3. 揚げたむね肉を一口サイズに切り、「1」で和えたものをのせる

