給 食 レ シ ピ

〈料理名〉
蒸し鶏のユーリンチーソースがけ

〈写真〉

材 料		1人分	切り方
鶏もも肉		90g（1枚）	
塩	A	0.1g	
酒	A	15g	
生姜	A	1g	スライス
長葱（青い部分）	A	2g	ぶつ切り
長葱（白い部分）	B	5g	みじん切り
ニンニク	B	0.2g	みじん切り
生姜	B	0.5g	みじん切り
醤油	B	3g	
酢	B	5g	
砂糖	B	3g	
ごま油	B	0.1g	
ラー油	B	0.1g	
鶏がらスープ（液体）	B	5g	
片栗粉		0.5	
水		0.5	
～付け合わせ～			
レタス		30g	一口大にカット
赤パプリカ		3g	千切り
黄パプリカ		3g	千切り

作 り 方

① 鶏肉は余分な脂を包丁で取り除き、皮目にフォークで数箇所刺す。

② バットにAの材料を全て入れ、鶏肉と一緒に軽くもみこんだ後、15分程置いて下味をつける。

③ 蒸し器に鶏肉を並べ、中までしっかりと火が通るまで15分程蒸す。
＊肉の一番厚みのある部分に竹串を刺して、透明な肉汁が出ればOK！

④ 鍋にBの材料を合わせ中火にかけ、砂糖が溶けたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑤ 付け合せのレタスは一口大、パプリカは千切りにし、全て混ぜ合わせておく。

⑥ 皿に⑤を敷き、一口大にそぎ切りにした鶏肉を盛り付ける。上から④のソースをかけて出来上がり。

本レシピでは、蒸し鶏にユーリンチーソースをかけていますが、唐揚げにかけても美味しく作ることが出来ます！
お子さまや、辛味の苦手な方にはラー油を抜いて下さい。