



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



ユー リン チー 油 淋 鶏

令和8年2月4日の献立

〔材料（2人分）〕



油淋鶏とは: 油をかけて
焼き上げ香味ソースを
かけて頂く料理です。

A

鶏もも皮つき	120g
薄口醤油	小さじ1
しょうが	3.2g
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
青ねぎ	20g
にんにく	0.2g
白ごま	3g
砂糖	6g
薄口醤油	小さじ1/2
みりん	1g
酢	小さじ1/2
ごま油	1g

〔作り方〕

- 土生姜…する
- 青ねぎ…小口切り
- A…青ねぎ・にんにく・白ごま・砂糖・薄口醤油(小さじ1/2)・みりん・酢・ごま油

- ①鶏肉を生姜醤油につけ、片栗粉をまぶし揚げる
- ②Aを鍋で合わせて煮立てる
- ③①を天ぷらバットに入れて、②を上からかける

