



## 甘辛油淋鶏 (ユーリンチー) 弁当

子どもから大人まで皆に食べてほしいことから、揚げた鶏に刻みネギと甘酸っぱいタレをかける「油淋鶏」にしました。

「かぼちゃサラダ」はお弁当の彩りを良くしてくれると同時に、かぼちゃ本来の甘みも楽しむことができます。

**主菜】**

油淋鶏 (ユーリンチー)

**主食】**

麦ごはん 150g

**副菜1】**

かぼちゃサラダ

**副菜2】**

だし巻き卵

**副菜3】**

カラーピーマンとベーコンのきんぴら風

**主食 1つ**

**主菜 3つ**

**副菜 2つ**

**果物 1つ**

1食分699kcal

たんぱく質23.5g

脂質29.2g

炭水化物 94.0g

野菜・きのこ・海藻使用量 121g

食塩相当量2.5g

## 主菜】 油淋鶏（ユーリンチー）

材料/2人分

	鶏もも肉	80 g
A	紹興酒	大きじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/3
タレ	しょうゆ	大きじ2
	酢	大きじ2
	砂糖	大きじ1・1/2
	赤とうがらし	お好みの量で
	レタス	適量
	小ねぎ	適量
	片栗粉	適量
	油	適量

作り方

- 1 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、内側から、1cm間隔で皮を切らない程度に切れ目を入れる。
- 2 タレの材料は合わせておく。
- 3 ①にAをもみ込んで10分間おき、下味をつける。
- 4 ③の水分を拭き取り、片栗粉を肉の切り目まで全体にまぶし付ける。
- 5 油を180°Cに熱し、④を入れてきつね色になるまで3分程度揚げる。  
※一度に鍋に入れると油の温度が下がりすぎるので注意する。
- 6 さらに油の鍋を強火にし、30秒ほどパリッとなるように揚げる。
- 7 器にレタスを敷き、⑥を盛ってタレをかける。  
最後に小ねぎを飾る。

## 副菜1】 かぼちゃサラダ

材料/2人分

	かぼちゃ	100 g
	玉ねぎ	40 g
A	マヨネーズ	小さじ2・1/2
	牛乳	小さじ2
	カレー粉	適宜
	塩	少々
	パセリ	適宜
	ミニトマト	2個

作り方

- 1 かぼちゃは皮をむき1~2cm角に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。粗熱をとり、半分は潰しておく。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- 3 ①に、水気を切った玉ねぎとAを混ぜ合わせ、パセリとミニトマトを飾る。

## 副菜2】 だし巻き卵

材料/2人分

A	卵	3個
	だし汁	大きじ3
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	少々
	油	適宜

※だし汁は椎茸とかつお節を使用

作り方

- 1 ボウルにAを入れて、泡立てないように切るように混ぜる。
- 2 卵焼き用のフライパンに油を塗り、中火で熱する。①の半量を流し入れる。すぐに菜箸で大きく3~4回混ぜる。半熱になったら弱火にする。
- 3 巻ける程度まで火が通ったら、奥から手前に折りたたむように巻いていく。(2回に分けて)
- 4 巻きす、なければキッチンペーパー等に包んで形を整え、粗熱を取って切り分ける。

## 副菜3】 カラーピーマンとベーコンのきんぴら風

材料/2人分

	ピーマン	20 g
	カラーピーマン(赤)	30 g
	カラーピーマン(黄)	30 g
	厚切りベーコン	12 g
A	マヨネーズ	大きじ1/3
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	いりごま(白)	適量

作り方

- 1 ピーマンは細切りにし、ベーコンは5mmの拍子切りにする。
- 2 フライパンを熱し、ベーコンを入れて炒める。ピーマンを加えて炒め、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。
- 3 器に盛り、いりごまをふって完成!

## 果物】

柿  
りんご