



## ユーリンチー

(揚げ鶏のねぎソースがけ)

**材料：2人分** (23cmのフライパン使用)

鶏もも肉-----1枚(300g)

(肉下味：日本酒・しょうゆ 各大さじ1/2)

レタス-----1/2玉

かたくり粉・揚げ油-----各適量

<ねぎソース>

長ねぎ-----1/2本

酢-----大さじ3

しょうゆ-----大さじ1・1/2

砂糖・ごま油-----各小さじ2

豆板醤-----小さじ1

### 作り方：

1. 鶏肉は筋を切り、8等分に切る。下味の調味料をかけて15分ほどおく。
2. レタスをシャキシャキとした歯ごたえが残るように5ミリの細切りにし、器に盛る。
3. ねぎソースを作る。長ねぎは粗みじん切りにし、調味料と合わせる。
4. 鶏肉の汁気を切り、片栗粉をまぶし、160～170℃に温めた油（弱火～中火）で5分ほど揚げる。
5. レタスの上に鶏肉をのせ、ねぎソースをかける。