

## ユーリンチー

食品名	一人分量 g	作りやすい量 (4人分)	切り方	熟 調理指示
揚げ油	3.00	適量		* ①鶏肉に下味をつける。
鶏もも肉(皮付き)	50.00	50g × 4枚	大きめ1口	* ②粉をまぶして揚げる。
清酒	1.20	5g (小さじ1弱)	下味	* ③★の調味料でタレを作る。
しょうゆ	3.00	12g (大さじ1)	下味	* ④鶏肉を盛り付け、タレをかける。
しょうが	0.70	3g (1/4片)	おろす	*
薄力粉	3.00	適量	衣	*
かたくり粉	3.00	適量	衣	*
★しょうゆ	3.56	15g (大さじ1強)		*
★上白糖	1.67	7g (小さじ2強)		*
★穀物酢	1.05	4g (小さじ1弱)		*
★しょうが	0.70	3g (1/4片)		*
★ごま油	0.63	2.5g (小さじ1弱)		
★ながねぎ	5.00	20g	みじん切り	
★一味唐辛子	0.02	少々 (お好みで)		



### 1人分の栄養素

エネルギー	185 kcal	亜鉛	0.9 mg
たんぱく質	9.5 g	リチノール活性当量	19 μg
脂質	13.2 g	ビタミンB1	0.02 mg
炭水化物	7.4 g	ビタミンB2	0.09 mg
ナトリウム	395 mg	ビタミンC	0 mg
カルシウム	9 mg	食物繊維総量	0.2 g
マグネシウム	13 mg	食塩相当量	1.0 g
鉄	0.7 mg		