

別海駐屯地 肉グルメ

「揚げないユーリンチー」

～ 揚げなくてもカリカリ！夕しも美味 ～

PRポイント

表面をカリッと香ばしく焼いた鶏肉と、
香味野菜たっぷりの甘酢夕して食欲UP！

栄養ポイント

揚げずに焼くことで、大幅にエネルギーダウン。
鶏もも肉から鶏むね肉にチェンジすると、更に
たんぱく質も多く摂れ、体重が気になる方にも
嬉しい一品♪

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【揚げないユーリンチー】

鶏もも肉	125g
醤油	10cc
料理酒	10cc
みりん	10cc
てんぷん	適量

醤油	9cc
砂糖	5g
酢	6cc
ごま油	3g
にんにく	3g
しょうが	5g
長ねぎ	20g

甘酢夕し

揚げないユーリンチーレシピ



作り方

- 1 鶏もも肉は火が通りやすいように、厚みをそろえておき、下味をつける。
- 2 みじん切りにした香味野菜と、調味料を混ぜ、夕しを作る。
- 3 鶏もも肉の表面にてんぷんをまぶし、サラダ油をひいたフライパンで中火で焼く。
- 4 中まで火が通ったら、熱いうちにたれを掛けてできあがり🍴