

## 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🍴