



# とり肉の北京ダック風

～ 紹興酒と甜麵醬で風味を出し、はちみつで照りを出す家庭でできる中国料理です ～



エネルギー 148kcal(1人分) 食塩相当(1人分) 0.8g

<給食で提供されたメニュー>

- 牛乳
- ゴマごはん
- とり肉の北京ダック風
- 白菜の甘酢あえ(ラーパーツァイ)
- 大根と豚肉の千切スープ



## 材料(4人分)

鶏もも肉	1枚(約240g)
紹興酒(又は日本酒)	大さじ 1/2
塩	少々
ゴマ油	小さじ1

### 【合わせ調味料】

しょうゆ	小さじ2
はちみつ	小さじ1
みりん	小さじ1
甜麵醬	小さじ2

## 作り方

- 【1】 鶏もも肉を適当な大きさに切る。  
(切れている肉を購入してもよい)
- 【2】 【1】をビニール袋に入れ、紹興酒(又は日本酒)と塩で下味をつける。
- 【3】 合わせ調味料を作る。
- 【4】 【2】に【3】の半分を入れ、肉を漬け込む。
- 【5】 熱したフライパンにゴマ油をひき、【4】を入れ両面をこんがり焼く。
- 【6】 最後に、残りの合わせ調味料をフライパンに回し入れ、肉に味をからませて完成。