

4月14日(火)

ひじきの中華風炒め

油淋鶏



ごはん

春雨スープ



ユーリンチー  
油淋鶏



中国では、鶏肉を揚げる時に、少ない油で鶏肉に油をかけながら揚げて作ります。この調理法を「ユーリン」と言い、鶏のことをユーリンチー「チー」と呼ぶことから「油淋鶏」という名前になったそうです。