



《鶏肉のレモンソースかけ》

材 料 (4人分)

鶏もも肉切身	4切
塩・こしょう	少々
でんぷん	大さじ2
揚げ油	
A { レモン果汁	大さじ3/4
砂糖	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ2/3
みりん	小さじ1

作り方

- ① 鶏肉に塩、こしょうで下味を付け、でんぷんをまぶしておく。
- ② 180℃の油で、①を揚げる。
- ③ 小鍋にAの調味料を入れて、中火で煮立てておく。
- ④ 揚げた鶏肉に、③のレモンソースをかけて出来上がり！



※ 給食で調理する場合、1切れ40～50g の切身を使用しています。

※ 料理との組み合わせで、エネルギーが高くなり過ぎた場合には、鶏もも肉から鶏むね肉に代えることもあります。どちらの肉でもレモンの風味がさっぱりしていて、おいしく食べることができます。