

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★鶏肉のレモンソースがけ★



「今日の給食、レモン味のお肉とっても美味しかったから家でも作って！」と子どもからリクエストがあったそうです。

唐揚げよりも小さ目に切ったので、たくさん食べられて嬉しかったのかもしれないね。

甘酸っぱいタレも美味しかったそうですよ。ぜひ作ってみてくださいね。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
鶏もも肉	一口大	60 g	240 g
酒		1 g	小さじ 1
小麦粉		4 g	小さじ 1
片栗粉		3 g	小さじ 1
揚げ油			適量
さとう		2 g	大さじ 1
淡口しょうゆ		3.3 g	大さじ 1
塩		0.2 g	少々
こしょう		0.03 g	少々
レモン果汁		1.2 g	小さじ 1
水		4 g	大さじ 1

調味料

〈作り方〉

- ① 鶏肉は酒を振り臭みを取ります。
小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせた衣をつけ、油で揚げます。
- ② 鍋に調味料を入れ加熱し、たれを作ります。
- ③ ①の揚げた鶏肉に②のたれをかけ仕上げます。