

鶏肉のレモンづけ

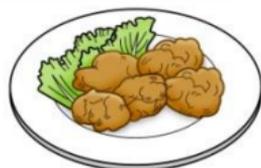
町内各学校でとっても人気のあるメニューです



《材 料》(小学校サイズで4人分)

○ 鶏もも肉(皮なし)	240g (約1枚を一口大に切る)
・ 食塩	少々 (下味用)
・ こしょう	少々 (下味用)
・ 片栗粉	20g (大さじ2、衣用)
・ 小麦粉	20g (大さじ2、衣用)
☆ レモン汁	16g (大さじ1)
☆ こいくちしょうゆ	24g (大さじ1と1/3)
☆ 三温糖	28g (大さじ3)、上白糖でもOK
☆ 水	5g (小さじ1)
・ 米ぬか油	適量 (揚げ用、サラダ油でOK)

《作り方》



- ①鶏肉に、塩、こしょうで下味をつける。
- ②☆印の調味料を合わせて、電子レンジや鍋で温め、砂糖を溶かし、漬けだれを作る。
- ③片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせて衣を作り、①の鶏肉に衣をまぶして揚げる。
- ④油をきり、②のたれにからめて、出来上がり。

※②のたれは多めに作って、上からかけてもいいです。

※味付けは、お好みで調節してください。