

おすすめ給食レシピ



★鶏肉のレモンソース★

【材料】4人分

鶏むね肉・・・4切

食塩・・・小さじ1/6

酒・・・小さじ1

片栗粉・・・適量

揚げ油・・・適量

〔レモンソース〕

しょうゆ・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ1

レモン汁・・・小さじ1



【作り方】

- ① 鶏むね肉に塩と酒で下味をつける。
- ② ①に片栗粉を薄くつける。
- ③ 揚げ油を熱し、②を火が通るまで揚げる。
- ④ レモンソースを作る。
材料すべて鍋に入れ、火にかけてながら混ぜる。
- ⑤ 揚げた鶏肉に④のソースをからめたら出来上がり。

～ポイント～

○鶏むね肉をささみ肉やお魚に変えてもさっぱりとおいしく食べられますよ！