

鶏のレモン漬け レシピ

エネルギー：137kcal/人

材料 (切り方)	分量 (4人分)	作り方
鶏肉 (一口大)	200g	① 鶏肉に塩こしょうを振っておく。 ② 片栗粉をまぶして、180℃の油で6分くらい揚げる。 ③ 【Aでたれを作る。】 濃口しょうゆ・さとう・水を合わせて電子レンジで10秒ずつ加熱する。 (さとうが溶ければOK) レモン汁を加えて混ぜる。 ④ 揚げた鶏肉をたれにくぐらせて出来上がり♪
塩・こしょう	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油		
レモン汁	大さじ1	
濃口しょうゆ	大さじ1	
さとう	大さじ1+1/2	
水	大さじ1/2	
※作りにくい場合は、		
たれの分量を2倍・3倍にしてもOK!		

給食ではムネ肉を使用していますが、モモ肉やささみでもおいしいです。
 鮭や白身魚など魚にもアレンジできますよ。

