

鶏のレモン漬け レシピ

エネルギー：137kcal/人

ざいりょう き かつ 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かつ 作り方
とりにく ひとくちだい 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♪
しお 塩・こしょう	しょうしょう 少々	
かたくりこ 片栗粉	てきりょう 適量	
あ あぶら 揚げ油		
じる レモン汁	おお 大さじ1	
こいくち 濃口しょうゆ	おお 大さじ1	
さとう	おお 大さじ1+1/2	
みず 水	おお 大さじ1/2	
つく ばあい ※作りにくい場合は、		
ぶんりょう ばい ばい 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。

