



鶏肉のレモンソースがけ



食欲アップに効果的なレモンを使った爽やかで甘酸っぱいソースで、子どもたちにも人気のメニューです。

【材料】 4人分	
鶏むね肉	50g×4枚
塩	1g
酒	5g
片栗粉	25g
砂糖	8g
しょうゆ	14g
レモン汁	6g
水	12g

【作り方】

- ①鶏むね肉に塩と酒で下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げます。
- ②砂糖、しょうゆ、レモン汁、水を鍋に入れて、ひと煮立ちさせます。
- ③油で揚げた鶏むね肉に②を絡めて出来上がりです。

一度たれを加熱するので、酸味もあまり気にならずに食べられます。
たれは少し多めに作ってよくからめるとおいしいです。



【給食の献立例】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉のレモンソースがけ
- ・ナムル
- ・ピリ辛味噌汁