

# きゅうしょくレシピ

## ◇ささみのレモン揚げ◇

### 【材料】（ささみ4本分）

	・鶏ささみ	4本
下味	・しょうゆ	小さじ1／3
	・酒	小さじ2／3
	・片栗粉	適量
	・揚げ油	
A	・さとう	大さじ1と1／2
	・しょうゆ	小さじ2
	・レモン汁	大さじ1

### 【作り方】

- ① ささみは筋をとり、下味をつける。
- ② ①に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③ Aの調味料を温め、砂糖が溶けたら②のささみにからめる。

給食の人気メニューの定番です。

レモンの酸味がさっぱりと  
していて揚げたささみと  
よく合います。

鮭などの魚で代用しても  
おいしいですよ。

