

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
味下味	しょうゆ 小さじ1/3
酒	小さじ2/3
・片栗粉	適量
・揚げ油	
・さとう	大さじ1と1/2
A・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。

