



おうちで作ってみよう!



鶏肉のレモン風味

<材料> 4人分

ささ身	}	A	4本
しょうゆ			小さじ1/3 (2g)
酒			小さじ1 (5g)
片栗粉			適宜
揚げ油			適宜
砂糖	}	B	大さじ1強 (12g)
しょうゆ			小さじ1 (6g)
水			小さじ1 (5g)
レモン汁			12g (大さじ1弱)

お弁当にもおすすめ。

ささみを、鶏肉やお魚に変えてもおいしいです。大人におすすめレシピです。お肉やお魚は揚げずに、少ない油で揚げ焼きにしてもいいですよ。

- ① ささ身は筋をとって、Aで下味を付けておきます。
- ② 片栗粉をまぶし、ささ身を揚げます。
- ③ Bをレンジで加熱し、砂糖・しょうゆ・レモン汁を加えてソースを作ります。
- ④ ささ身にソースをからめます。

たのしい おうち時間になりますように ♡