

給食メニューを

作ってみよう！

リクエストメニュー

鶏のレモンかけ

材料（1人分）

- 鶏肉……………2個
- 塩……………0.3g
- こしょう……………0.03g
- 酒……………0.9g
- みりん……………0.9g
- でん粉……………7.5g
- 揚げ油……………
- レモン果汁……………1g
- 砂糖……………1.36g
- うす口醤油……………2.48g
- 水……………4g

A

作り方

- ① 鶏肉に塩こしょうをし、酒・みりんで下味をつける。
- ② Aの調味料を火にかけ、最後にレモン汁を入れてたれをつくる。
- ③ ①にでん粉をつけて油で揚げ、②のたれをかける。

※レモン汁は味を見て
加減してください。
魚にも利用できますよ。

