2026. 11

給食メニューを　作ってみよう！

鶏のレモンかけ

材料（１人分）

- 皮なし鶏もも肉……４５ｇ
- 塩……０．３ｇ
- こしょう……０．０３ｇ
- 酒……０．９ｇ
- みりん……０．９ｇ
- でん粉……２．７ｇ
- 揚げ油……適量
- レモン果汁……０．３２ｇ
- 砂糖……１．３６ｇ
- うす口醤油……２．４８ｇ
- 水……４ｇ

作り方

① 砂糖・うす口醤油・水を火にかけ、最後にレモン汁を入れて、たれを作る。

② 鶏肉に塩・こしょうをし、酒・みりんで下味をつける。

③ ②にでん粉をつけて油で揚げる。



④ たれをかける。







人気ナンバーワンメニュー!

