

若鶏のレモンソースかけ

加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「若鶏のレモンソースかけ」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
鶏肉もも切り身 40g	1 枚	4 枚
酒	3 g	12 g
塩	0.3 g	1.2 g
でん粉	4 g	16 g
揚げ油	適宜	適宜
水	5 g	20 g
砂糖	5 g	20 g
しょう油	4 g	16 g
みりん	2 g	8 g
レモン果汁	1.2 g	4.8 g
でん粉	0.4 g	1.6 g

【栄養価】 (1人当たり)

エネルギー	塩分量
167kcal	1.0g

【作り方】

- ① 鶏肉に A で下味をつけておく。
- ② 下味をつけた鶏肉にでん粉をつけて油で揚げる。
- ③ 別鍋に B を入れ一度煮立たせた後、水で溶いたでん粉でトロミをつける。
- ④ 揚げた鶏肉に③をからめて出来上がり。

● POINT ●

味付けに使用したレモン果汁のかわりに、生のレモンも利用できます。
他の柑橘類でもおいしくできます