

鶏肉のレモン煮

《材料（4人分）》

鶏もも肉皮なし	4枚
（1枚60g程度）	
塩	少々
酒	小さじ3
片栗粉	適量
揚げ油	
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2と1/2
みりん	大さじ1
レモン汁	大さじ2
水	大さじ2と1/2

給食のメニューを家庭用にアレンジしています。調味料などは加減して作ってください。



《作り方》

- ① 鶏肉は塩と酒で下味をつける。
- ② しょうゆ、砂糖、みりん、水を火にかけ、煮たったらレモン汁を加えたれを作る。
- ③ ①の鶏肉の汁気を切り、片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉を熱いうちに、②のたれの中にくぐらせ味をなじませる。