

鶏肉のレモンソース



油で揚げた鶏肉を、さわやかなレモンソースでからめた料理です。

衣には米粉を使い、油の吸収を抑えています。



材料		使用量 (4人分)
鶏肉 (2cm角切)		350g
料理酒		小さじ2
小麦粉	} A	大さじ2
米粉		大さじ1
揚げ油		適量
砂糖	} B	小さじ1
うすくちしょうゆ		大さじ2
レモン汁		大さじ2
水		大さじ2

<作り方>

- ①料理酒で鶏肉に下味をつける。
- ②小麦粉と米粉をあわせておく (A)。
- ③①に A をまぶして、170℃に温めた油で揚げる。
- ④B の調味料を混ぜ合わせ、砂糖がとける程度に火又は電子レンジにかける。
- ⑤③に④をからめて仕上げる。

<おいしく作るポイント>

- ・下味付けは 30 分程度が目安です。
- ・小麦粉に米粉をプラスすることで、サクッと揚がります。また、米粉は油の吸収率が低く、油切れがよいので、脂肪分の摂取を抑えることができます。

<気をつけたいこと>

- ・鶏肉の加熱不足から、食中毒が発生することがあります。鶏肉を十分加熱するとともに、使用した器具類や取り扱った手をきれいに洗いましょう。
- ・揚げ油からは、目を離さないようにしましょう。
- ・やけどに注意しましょう。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875