



《料理名》

鶏肉のレモン煮

<材料> 5人分(1人分は中学年の量)

- | | |
|--------------|------------|
| 1. 鶏もも肉切り身 | 1枚 50gを5枚 |
| 2. 酒 | 5g |
| 3. 食塩 | 1g(小さじ1/5) |
| 4. でんぷん(片栗粉) | 25g |
| 5. 米粉 | 5g |
| 6. 揚げ油 | 適量 |
| 7. 三温糖 | 25g |
| 8. しょうゆ | 25g |
| 9. レモン | 15g |

【下準備】

- ・鶏肉に酒と食塩で下味をつけておく。
- ・でんぷんと米粉をあわせておく。
- ・揚げ油を温めておく。
- ・レモンは汁を絞っておく。

<作り方>

1. 鍋に三温糖としょうゆを入れ、煮立たせる。
2. 三温糖が溶けたらレモン汁を加えてタレを作る。
3. 鶏肉に粉をつけ160℃の油で7～8分揚げる。
4. 鶏肉をタレにくぐらせる。

<メモ／ポイント>

- ・揚げた鶏肉にタレをかけるのではなくタレの中に鶏肉をくぐらせることで味が染みおいしく仕上がります。