

< 揚げ鶏のレモン風味 >



《作り方》

- ① とり肉は、皮をとり、少し平らに5切れにそぎ切りにする。
(お子さんの年齢や用途によって小さくする)
- ② すりおろししょうがとしょうゆで下味をつける。
(塩・こしょうでもOK)
- ③ かたくりこをまぶして油でカラッと揚げる。または、フライパンでしっかり焼く。
- ④ 器にタレを合わせ、ラップをしてレンジで30秒加熱する。
- ⑤ とり肉にタレをからめる。

《材料》(4~5人分)

- とりむね肉 (50~60g を 4~5切れ分) 合計300g
- しょうが1かけ (チューブのしょうがでもOK)
- しょうゆ小さじ1
- かたくりこ 適量 揚げ油
(タレ)
- しょうゆ 大さじ1ぱいと半分
- さとう 大さじ3ぱいと半分
- レモン汁 小さじ1/3 ない時は 酢 でもOK!



♥とり肉でなくても、魚でもおいしいです。手軽に、おそうざいの 白身の魚のフライ にタレをかけてもおいしいので、ぜひ作ってみてくださいね。
給食では、コクがある三温糖を使っていますが、白さとうでもOKです。