



鶏肉のレモン風味

<材料・・・おとな4人分>

鶏もも肉・・・・・・・・・・60g 4切

- A
- 塩・・・・・・・・・・少々
 - 酒・・・・・・・・・・少々
 - 片栗粉・・・・・・・・・・適量
 - 揚げ油・・・・・・・・・・適量

- B
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
 - 砂糖・・・・・・・・・・小さじ4
 - レモン汁・・・・・・・・・・小さじ2

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	158 kcal
たんぱく質	11.6 g
脂質	9.0 g
塩分	0.6 g

<作り方>

- ① 鶏肉にAで下味をつけておく。
- ② ①に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ③ Bを混ぜ合わせ、②に絡める。

鶏もも肉の代わりにささみでも美味しいですよ。
お弁当のおかずにもおすすめメニューです！

