

ささみのレモン風味

材料（中学生4人分）				
材 料 名		使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）
鶏ささみ（40g程度）		8本	320g	① ビニール袋に①の調味料と鶏肉を入れ、5分程度漬けておく。 ② 小麦粉をつけ、油で揚げる。（170℃で5分30秒位） ③ ②の調味料を煮立てて、たれを作り、揚げた鶏肉にかけて完成。
①	酒	大さじ1	15g	
	塩	小さじ1/4	1.4g	
小麦粉		大さじ2	18g	
油（揚げ用）		適量		
②	しょうゆ	大さじ1	16g	
	砂糖	小さじ2	5g	
	レモン果汁	大さじ1	16g	

*ささみは切る必要がないので、下処理に手間がかからないメニューです。

*たれは、電子レンジで加熱して作ることもできます。

作り方：耐熱の容器に②の調味料を入れ、電子レンジでふつふつと煮立つまで加熱して完成。（600Wで1分～1分半目安）

*お好みでレモン果汁の量を調整してください。

