



さっぱりとして食べやすい!

鶏肉のレモン煮 《4人分》



<材料>

鶏もも肉 50gで4切れ

(から揚げサイズ25gなら8切れ)

酒 大さじ1

塩 少々

片栗粉 適宜

揚げ油 適量

A	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	レモン汁	小さじ1/2
	水	大さじ1と1/3

<作り方>

- ① 鶏もも肉に酒と塩で下味をつけ、冷蔵庫で30分寝かせる。
- ② ソースをつくる。
Aの調味料を全てあわせ、鍋でひと煮立ちさせる。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、175℃の油で5分揚げる。
- ④ 揚げたての熱いうちにソースをかけて完成。



★★★ポイント★★★

★甘酸っぱいレモンソースが食欲をそそり、さっぱりとしているので、暑い季節にも食べやすい一品です。

★冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです。

★鶏肉以外にも、白身魚などにかけてもおいしいです。

