



30分

鶏肉のレモン煮

レモンの酸味と甘辛いしょうゆ味が合わさり子どもでも食べやすい味付けです。暑い夏でもさっぱりと食べられます。



ごはんが進む一品です。
鶏肉はもも肉、むね肉、ささみなど、どの部位でも大丈夫です。

材料

作りやすい分量

鶏もも肉	500 g
塩	小さじ 1/4
片栗粉	適量
油	適量
レモン果汁	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 3
砂糖	大さじ 5

作り方

- ①鶏肉を一口大の大きさに切り、塩で下味を漬ける。
- ②①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③レモン果汁、しょうゆ、砂糖を合わせて加熱しておく。
- ④②を③でからめたら出来上がり！

※鶏肉の中までしっかり加熱出来ているか確認をしてくださいね♪



社会福祉法人

聖隷福祉事業団