

作ってみませんか給食メニュー

ささみのレモン風味



◆材料◆（4人分）

✿鶏ささみ	200g
✿酒	大さじ2
✿塩	少々
✿片栗粉	適宜
✿揚げ油	
✿しょうゆ	大さじ1半
✿砂糖	大さじ2
✿レモン果汁	大さじ1半

♪作り方♪

1. 鶏ささみは筋をとり、一口大に切り、酒と塩で下味をつける。
2. ①に片栗粉をまぶし、揚げる。
3. 鍋かフライパンで、しょうゆと砂糖を煮立てる。そこに、レモン果汁を加え、揚げたささみを入れてからめる。

★献立それぞれ、調味料の量も記載してありますが、火力などにより水分の蒸発量が異なり、味は変わってきます。お好みの味に調味料を加減してお作りください。