

## 鶏肉のレモン風味

材料< 4人分 >	分量
鶏もも肉 (50 g)	4 枚
< 調味料 >	
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量
砂糖	大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ1 1/2
レモン果汁	小さじ1
水	大さじ1
揚げ油	適量



栄養価(一人あたり)

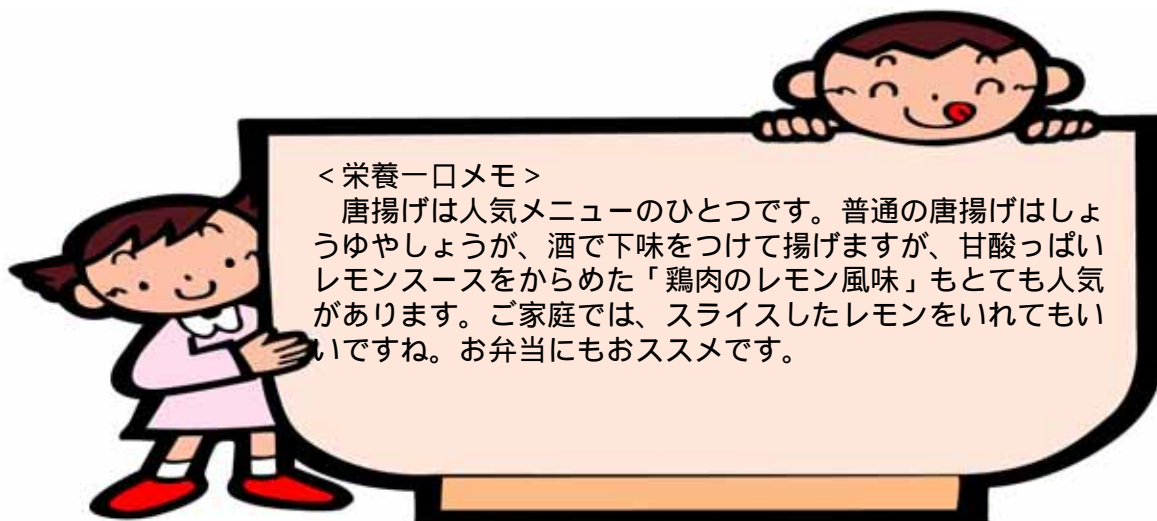
エネルギー	183 kcal
たんぱく質	8.5 g
脂質	11.0 g
カルシウム	5 mg

< 下ごしらえ >

- ・ 鶏肉に で下味をつけておく
- ・ の調味料を鍋に入れ、レモンソースを作る。

< 作り方 >

下味をつけた鶏肉に片栗粉で衣をつけ、170 の油で5～6分揚げる。  
揚げた鶏肉に、レモンソースをかける。



< 栄養一口メモ >

唐揚げは人気メニューのひとつです。普通の唐揚げはしょうゆやしょうが、酒で下味をつけて揚げますが、甘酸っぱいレモンソースをからめた「鶏肉のレモン風味」もとても人気があります。ご家庭では、スライスしたレモンをいれてもいいですね。お弁当にもおすすめです。