

# 給食を作ってみよう

## 鶏肉のレモンしょうゆかけ



### 材料（4人分）

- ・鶏ムネ肉 ……160g
- ・酒 ……3g（小さじ1/2）
- ・かたくり粉 ……25g（大さじ3）
- ・揚げ油 ……適宜

### たれ

- ・レモン果汁 ……4g（小さじ1）
- ・しょうゆ ……10g（小さじ2）
- ・酒 ……7g（大さじ1/2）
- ・さとう ……7g（大さじ1/2）
- ・水 ……16ml（大さじ1）

### 《作り方》

1. 鶏ムネ肉を一口大に切り、酒につける。
2. たれを作る。小鍋に材料をレモン以外の材料を入れて弱火で煮立たせる。煮立ってからレモンをいれ、火を止める。
3. 鶏肉にかたくり粉をつけて180℃の油で揚げる。
4. 熱いうちに鶏肉にかけて、出来上がり。

### 栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
173Kcal	11.5g	9.3g	9.0g	0.3g	194mg

### ワンポイント

給食では、たれなど全て加熱していますが、ご家庭では材料をよく混ぜて作っても美味しいと思います。お弁当のおかずにも合う一品です。  
鶏ムネ肉を使うことでさっぱりとした仕上がりになるとと思います。  
揚げすぎるとパサパサになるので注意が必要です。

