



お弁当にもおすすめ!

お家で作ってみませんか♪

おかず：揚げ物

とりのレモンソースかけ

子どもたちに人気の一品です
時間がたってもおいしいので、
お弁当にもお試し下さい



材 料 (4人分)

- ・とりもも肉(皮除いて) 240g
- ・片栗粉 20g
- ・揚げ油 適宜
- A [・レモン果汁 大さじ½
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1½



作 り 方

- ① とりもも肉は皮や筋を除き、ひと口大に切る。
- ② ①に片栗粉を薄く付け油で揚げる。
- ③ Aの調味料を合わせて、ひと煮立ちさせる。
- ④ 揚げた肉にレモンソースをからめる。

栄養価 (1人分)

エネルギー130kcal / たんぱく質7.4g / 脂質8.6g / 塩分0.7g