

(献立名)

揚げささみのレモンソース

<材料 4人分>

鶏ささみ (一口大)	200g	A	レモン果汁	大さじ 1
酒	小さじ 2		こいくち醤油	大さじ 1/2
片栗粉	大さじ 3		上白糖	大さじ 1・1/2
油	適量		みりん	小さじ 1/2
			水	大さじ 1

<作り方>

- ① 鶏ささみに酒をふりかけておく。
- ② ①の鶏ささみに片栗粉をまぶして、180℃の油でカリッと揚げる。
- ③ 鍋にAをひと煮たちさせる。
- ④ 揚げた鶏ささみを③に入れ、からめる。



<ポイント>

- ★ささみは鶏肉の中でもやわらかい部位なので食べやすく人気料理です。お弁当のおかずにもおすすめです。
- ★揚げたてのささみをレモン果汁入りのたれにからめるのがポイントです。レモン果汁は、生のレモンをしぼったものがおすすめですが、市販のレモン果汁でも代用できます。