


献立名	揚げ若鶏のレモン煮	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のつけ汁は、しっかり切る。 ・鶏肉にでんぷんをあまりつけすぎない。 ・ ・ 	
ひとこと アドバイス	揚げた鶏肉に、レモンの香りとさっぱりした甘酸っぱい味がしみて、食欲をそそります。	

材料名	(4人分量)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・若鶏もも肉15g位 ・酒 ・食塩 ・でん粉 ・揚げ油 ・レモン果汁 ・さとう ・しょうゆ ・ ・ 	260g 大さじ1杯弱 小さじ1/3杯 1/2カップ 適量 小さじ2杯弱 大さじ2杯強 大さじ1杯弱 . . .	①若鶏もも肉に酒、塩で下味をつけ、少しなじませます。 ②①のつけ汁を切り、でんぷんをはたきます。 ③余分なでんぷんをとり、180℃位のたっぷりの揚げ油で揚げます。 ④鍋さとう、しょうゆをいれ煮立て、レモン汁を加えひと煮します。 ⑤④に揚げたての鶏肉をいれからめます。 . . .

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
196	12.5	9	5	0.7	9	0.04	0.11	2	0.9	0