

おうちで作ってみよう、給食メニュー



<作り方のポイント>

- ・ささみは筋を取り除いてください。
- ・レモン汁は加減をして、お好みの量を加えてください。

【ささみの揚げ物レモンかけ】	4人分量	切り方	作り方
鶏ささみ	4本	半分にそぎ切り	①☆の水と調味料を混ぜてレンジで加熱し、仕上げにレモン汁とパセリを加える。
★食塩	小さじ1/6		②ささみに★を加えて下味をつける。
★こしょう	少々		③ささみにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
★酒	小さじ1		④揚げたささみの上にレモンソースをかける。
かたくり粉	大さじ5		
揚げ油	適量		
(レモンソース)			
☆水	小さじ1と1/2		
☆砂糖	小さじ2		
☆みりん	小さじ1/2		
☆しょうゆ	小さじ2		
☆レモン	1/6個	絞る	
☆パセリ	少々	みじん切り	