

給食レシピ♥ささみのレモン煮



材料（4人分）

・ささみ…4本

下味

【・食塩…0.8g

・料理酒…6cc（小1）

・片栗粉…16g（適量）

・油（揚げ油）…12g（適量）

【レモンだれ】

・砂糖…10g（大1強）

・みりん…2cc

・うすくちしょうゆ…12cc（小2.5）

・レモン果汁…10cc（小2）

作り方

① ささみのスジをフォークで押さえながら取り除く。

② ささみに食塩と料理酒で下味をつけておく。およそ30分程度漬け込み、水分をささみに吸わせる。

③ レモンだれの材料を鍋に入れ、一煮立ちさせ、荒熱をとっておく。

④ ささみに片栗粉をまぶし、180℃ぐらいの油で約4～5分揚げる。

※粉の付け過ぎに注意（からっと揚げにくくなる）

⑤ 揚げあがったら、バットに上げて余分な脂を落とす。

⑥ 肉がまだ熱いうちにレモンだれにくぐらせ、味を染み込ませる。

（ひとくちポイント）

- ◆ 揚げたての熱いうちに味を染み込ませるのがポイントです。
- ◆ レモン果汁を普通のお酢に変えると南蛮酢になります。タルタルソースも添えるとチキン南蛮になります。

