

給食レシピ♥ささみのレモン煮



材料 (4人分)

- 下味
- ・ささみ…4本
 - ・食塩…0.8 g
 - ・料理酒…6 c.c (小1)
 - ・片栗粉…16 g (適量)
 - ・油 (揚げ油) …12 g (適量)
- 【レモンだれ】
- ・砂糖…10 g (大1強)
 - ・みりん…2 c.c
 - ・うすくちしょうゆ…12 c.c (小2.5)
 - ・レモン果汁…10 c.c (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、荒熱をとつておく。
- ④ ささみに片栗粉をまぶし、180°Cぐらいの油で約4~5分揚げる。
※粉の付け過ぎに注意 (からっと揚がりにくくなる)
- 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。

(ひとつちポイント)

- ◆ 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。

