

給食レシピ♥ささみのレモン煮



材料（4人分）

- ・ ささみ… 4本
 - ・ 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）
 - ・ レモン果汁… 10cc（小2）

下味

作り方

- ① ささみに下味をつけておく。（食塩と料理酒）
- ② 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。
- ③ ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ ②をレモンだれに漬け込み、出来上がり。

