

栄養教諭おすすめの  
学校給食レシピ

## 鶏肉のさっぱりレモン

### （材 料）4 人分

鶏もも肉…………… 250 g

塩 ……………少々

こしょう……………少々

片栗粉 ……………大さじ 2

小麦粉 ……………大さじ 2

揚げ油

さとう …………… 小さじ 2

お好みソース……… 小さじ 1

A しょうゆ ……………小さじ 2/3

酒 ……………小さじ 1 弱

みりん ……………小さじ 1 強

水 ……………小さじ 2

レモン(汁)………小さじ 1・1/2

### 《作り方》

- ① 鶏もも肉は 2 cmの角切りにする
- ② 肉に塩・こしょうをふる。
- ③ 片栗粉と小麦粉を混ぜたておき、鶏肉にまぶして 180℃くらいの油で揚げる。
- ④ なべに A の材料を入れて熱し、レモン汁を加えてレモンソースを作る。
- ⑤ 揚げた鶏肉に、レモンソースをかける。

小方中 1 年生が家庭科の中で考えたメニューの 1 つです。レモンソースのかくし味に、お好みソースを使っています。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター