



鶏のから揚げレモンソース

子ども 1 人分の栄養価

エネルギー 124kcal

タンパク質 6.8g

脂質 8.7g

塩分 0.6g

給食でも子どもたちに大人気！！
定番の鶏のから揚げをレモンソース
でさっぱりと！！

◆材料 5人分

鶏もも肉	40g×5切
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
しょう油	大さじ1
砂糖	大さじ2
レモン汁	小さじ2

※子どもの分量です。



◆作り方

- ① 鶏もも肉は大きければ、一口大に切っておく。
- ② しょう油・砂糖・レモン汁を煮溶かしてソースを作る。
- ③ 油を170℃ほどに熱しておく。
- ④ 鶏もも肉に片栗粉をまぶし、揚げ油でカラッと揚げる。
- ⑤ 鶏肉が揚がったら、油をよくきり、②のソースにくぐらせて、出来上がり♪♪

