



8月のおすすりめレシビ

鶏肉のレモンから揚げ

ほのかなレモンの香りで夏にぴったりな
さっぱり&ジューシーなから揚げです
またレモンの酸味で食欲も増進します！

●材料（子ども1人分）

	鶏もも肉	60g
①	にんにく	0.3g
	しょうが	0.3g
	鶏がらスープ	0.4g
	塩	0.2g
	酒	1.5g
	ごま油	1g
	レモン汁	2g
	片栗粉	3g
	小麦粉	2g
	サラダ油	6g



●作り方

- ①にんにく・しょうがはすりおろします。
- ②①を合わせ、一口大に切った鶏もも肉を15分ほど漬けます。
- ③片栗粉・小麦粉を合わせ、②に混ぜ込み、揚げて出来上がりです。

