

● 鶏のレモン揚げ ●

材料（ 4人分 ）

鶏肉	200g
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量



たれ	砂糖	大さじ1
	こいくちしょうゆ	小さじ2
	水	小さじ2
	レモン果汁	小さじ1

作り方

1. 鶏肉を1人2切れになるように切り、塩、こしょう、酒で下味をつけておく。
2. 鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で中まで火が通るようにしっかり揚げる。
3. 鍋にたれの材料を入れ火にかけ、こがさないように混ぜながら煮立たせ、たれを作る。
4. 揚げた鶏肉をたれにからませて、お皿に盛り付ければできあがり！

●栄養教諭のコメント

「鶏のレモン揚げ」は、あまからくすっぱい味が人気です。教室からは、「毎日でもいい」「噛むとレモンの味がじゅわっとする」「もっと食べたい」「さっぱりしていていい」という子どもたちの声が聞こえてきます。

たれにレモン果汁を入れることで、さっぱり食べられます。冬は旬の国産レモンを使って作ることもできます。給食では、南伊勢町のレモンを使用し、地産地消に取り組んでいます。

また、鶏肉を白身魚に変えて作る「白身魚のレモン揚げ」も献立にあります。

おうちでも簡単に作れますので、ぜひお試しください。