

揚げどいのしモン漬

6年生のアンケートでは、いつも登場する人気献立です。給食では鶏肉を1切れずつ使いますが、家庭では、1口ぐらいの大きさに切ってもいいと思います。



材 料	分量4人分 g
とり肉皮なしもも、50g	4切
塩、こしょう	少々
でんぷん	大さじ2
揚げ油	適量
みりん	大さじ1
さとう	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1
チキンスープ	小さじ2分の1
水	大さじ4
レモン	8分の1こ

作り方

1. レモンは皮をむいて、いちよう切りにする。
2. とり肉に塩、こしょうをし、でんぷんをまぶす。
3. 油を160℃ぐらいに熱し、とり肉を揚げる。
4. 鍋に、水、みりん、さとう、しょうゆ、チキンスープを入れて、ひと煮立ちさせる。火を止めてからレモンを加える。
5. ④に揚げたとり肉を漬け込む。