

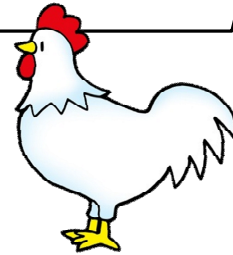
ささみのしモン煮

【材 料】：4人分

・鶏ささ身 (50g程度)	4本	～タレ～	
・塩	少々	○レモン汁	10g
・こしょう	少々	○さとう	10g
・片栗粉	20g	○しょうゆ	10g
・揚げ油	適宜	○みりん	2g
		○水	30g

《下ごしらえ》

- ①鶏ささ身に塩・こしょうで下味をつけておきます。



《作り方》

- ①鍋にタレの調味料を入れ、加熱し、タレを作ります。
(水は、お好みで調整してください。)
- ②下味をつけた鶏ささ身に、片栗粉をまぶして熱した油で揚げます。
- ③タレとからめて、出来上がり。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	塩 分 (g)
135	11.7	5.4	0.9

※1人当たり

調理のポイント

- 片栗粉は、しっかりとつけて揚げます。
- レモンの酸味が効いたタレが、さっぱりとした味のポイントです。

