

きゅうしよく しょうかい あ
給食レシピの紹介 揚げどりのレモンソースかけ

ざいりょう にんぷん
〈材料 (4人分)〉

- | | |
|---|-----------------------|
| | • とりもも肉 (60 g) …… 4切れ |
| A | • 酒 …… 大さじ 1/2 |
| | • 食塩 …… 少々 |
| | • こしょう …… 少々 |
| | • 米粉 …… 20 g |
| | • なたね油 …… 適量 |
| B | • さとう …… 大さじ 2弱 |
| | • しょうゆ …… 小さじ 2 |
| | • レモン汁 …… 大さじ 1/2 |
| | • でんぷん …… 小さじ 1/2 |



つく かた
〈作り方〉

- ① とりもも肉にAの調味料で下味をつけ、米粉をまぶして揚げる。
- ② Bの調味料を煮立て、水溶きしたでんぷんを加えてとろみをつける。
- ③ ①に②のソースをからませて仕上げる。