



レモンチキン竜田揚げ



甘酸っぱいレモンのたれが竜田揚げによくからみ、
食欲が落ちる時季もおいしく食べられます。
ご飯にも、パンにも、パスタにも合う、人気メニューです！

材料(4人分)

- ・鶏もも肉 200g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量

◆たれ

- ・しょうゆ 大さじ2
- ・三温糖 大さじ3
- ・レモン果汁 小さじ2

作り方

- ① しょうゆ、三温糖を合わせて火にかけ、三温糖がよく溶けたらレモン果汁を入れる。
- ② 鶏肉に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③ 油を切った②に①のたれをからめる。

※給食では、サイコロ状の鶏肉を揚げて、たれをからませて作りました。
切り身や唐揚げのように一口大のお肉でもおいしく食べられると思います。

分量は、小学生6年生分量4人分で記載しています。
必要に応じて量を調整してつくってみてください♪

