



人気No.1メニュー

揚げ鶏のレモン煮



【できあがり 45g】

エネルギー 158kcal 塩分 0.8g
たんぱく質 11.5g 脂質 5.8g

ワンポイント

子どもが大好きな甘辛味のから揚げです。レモンのさわやかな香りを残すように、レモン果汁を入れたら、加熱し過ぎないようにしましょう。



材料 4人分

(1人分g)

- とり肉 200g (50)
(とり肉は、むね・もも どちらでもOK)
- ★酒 大さじ1/2 (1.7)
- ★塩 小さじ1/8 (0.16)
- 片栗粉 大さじ5 (10)
- 揚げ油 適宜
- ◆砂糖 20g (5)
- ◆しょうゆ 大さじ3/4 (3.8)
- ◆レモン果汁 大さじ1/2 (2)

作り方

- ① とり肉を一口大に切り★で下味をつける。
- ② ◆の砂糖・しょうゆを鍋に入れて弱火にかけ、砂糖を煮溶かす。砂糖が溶けたらレモン果汁を加え、ひと煮立させて火を止める。
- ③ ①のとり肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④ 揚げあがったとり肉を、熱いうちに②に入れ、弱火にかけながらさっとからめる。

