

学校給食のおすすめ献立

# 鶏肉の

# レモンソースがけ

<材料（4人分）>

鶏むね肉（切身）	4切
★塩、こしょう	少々
★酒	少々
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
*三温糖	大さじ2
*しょうゆ	大さじ2
*レモン汁	大さじ2
*水	大さじ2



<学校給食のメニュー 702 kcal>

- ・ごはん ・マカロニサラダ
- ・鶏肉のレモンソースがけ ・ひとくちゼリー
- ・豆腐とわかめの味噌汁 ・牛乳

<作り方>

- ① 鶏むね肉に★で下味をつけ、20分つけておく（冷蔵庫）。
- ② ①に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ③ \*を合わせ、加熱し、レモンソースを作る。
- ④ レモンソースを揚げた鶏肉にかけて完成！！



♥レモンソースの三温糖は最初少なめに入れて、味を見て、量を加減してください。

◆学校給食99（クック）レシピ