

# 鶏肉のレモン風味

材料	目安量	
	(1人分)	(4人分)
鶏もも肉	60g	1枚
食塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
片栗粉	7g	大さじ3
砂糖	2.5g	大さじ1
醤油	3g	小さじ2
レモン汁	2.5g	小さじ2
油(揚げ油)	適量	適量

## 栄養価(1人分)

エネルギー	160kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	9.5g
カルシウム	5mg
鉄	0.3mg
食物せんい	0g
塩分	0.7g

## 【作り方】

- ①小鍋に砂糖、醤油、レモン汁を混ぜて火にかけて加熱し、タレを作る。
- ②鶏もも肉は、塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまんべんなくつける。
- ③油で揚げて、中心まで火を通す。
- ④①のタレをかけて、完成。



- ★レモンの風味で揚げ物ですがサッパリと食べられます。
- ★ごはんにもパンにもよく合うおいしさ♪
- ★子どもからも人気！



☆食べ物は、はたらきによって『3つの色』に分けられます☆

☆『3つの色』をそろえた食事をすることが大切です☆

はたらき	栄養の色	主な食品	このレシピだと…
エネルギー源	黄	ご飯、パン、めん、芋など	片栗粉、油
体をつくる	赤	魚、肉、豆、卵、乳など	鶏もも肉
体の調子をとのえる	緑	野菜、きのこ、果物など	レモン汁