

ささみのレモン煮

【材料 4人分】

ささみ	4本
塩	0.8g
料理酒	4g
片栗粉	20g
揚げ油	適宜
<たれ>	
砂糖	10g
薄口醤油	10g
レモン果汁	3g



ポイント

ひとつまみ（指3本）の目安は1g
 少々（指2本）の目安は0.5g
 だよっ！

【作り方】

- ① ささみの筋をとり、一口大に切り塩と酒で下味を付ける。
- ② 下味を付けたささみに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋に、たれの材料を入れて沸かす。
- ④ 揚げたささみにたれをからませる。



★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ささみのレモン煮	128	11.6	5.4	4	0	0.7

学校給食で、子どもたちに人気のメニューです。
 ささみの代わりに、鶏もも肉、白身魚でもおいしくできます。

