



ささみのレモン煮



材料(4人分)

ささみ	8本
みりん	適量
【タレ】	
醤油	30cc
レモン汁	30cc
みりん	30cc
水	30cc
砂糖	15g(大さじ 1・1/2)
片栗粉	適量
揚げ油	適量

つくり方

- ① ささみを30分間みりに漬ける。
- ② 醤油、レモン汁、みりん、水、砂糖を鍋に入れ、火にかけて煮立たせ、粗熱をとっておく。
- ③ ①のささみに片栗粉をつけ、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ 揚げたてのささみを②で作ったタレの中に入れ、味を染み込ませれば完成です。

栄養士からワンポイント

レモンの爽やかな酸味がきいてさっぱり食べられるので子どもたちも大好きな献立です。
ささみをみりに漬けることで、パサパサ感もなくしっとりとした食感になります。
お好みの野菜を揚げて、タレに浸したり、唐揚げを浸したりしてもおいしいです。