

# 鶏肉のレモン風味揚げ

## 【材料:4人分】

鶏もも肉切り身 皮無・開き…50g(4切)  
酒 …………… 5g  
塩…………… 少々  
こしょう………… 少々  
でん粉………… 20g  
揚げ油………… 適宜

A { しょう油 …………… 20g  
砂糖 …………… 12g  
みりん …………… 12g  
レモン汁………… 20g  
ドライパセリ………… 少々



レモンの風味で、さっぱりとした人気の鶏肉料理です。皮を取った切身なので、皮付きよりも脂肪やカロリーが控えめです。切り身の厚みを均等にすることで、火の通りが良く、調味料のなじみも良くなります。

## 【作り方】

- ① 鶏もも肉は皮を取り、厚い部分に切込みを入れて開いてから、切身にする。
- ② 鶏肉に、酒・塩・こしょうで下味をつけてから、でん粉をつけて揚げる。
- ③ A の調味料を鍋にかけ、砂糖がとけたら火を止め、レモン汁を加える。
- ④ ②の鶏肉に③の調味料をからめて、ドライパセリをふる。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー142Kcal たんぱく質 9.7g 脂質7g 食塩相当量 1.0g