

2・3月の誕生会レシピの紹介！

★ご飯、鶏肉のレモンソース 野菜のおかか和え、のっぺい汁、チーズ

ご家庭での感想お待ちしております。

◎今回は【**鶏肉のレモンソース**】のレシピを紹介します。

鶏肉のレモンソースは揚げた鶏肉にレモンの爽やかなソースを絡めています。

子どもたちにも人気のメニューです。是非ご家庭でも作ってみてください。



【 鶏肉のレモンソース 】

《 材料 ※大人2人分の材料です。 》

鶏もも肉 300g(1枚がだいたい300gくらいです。)
下味(塩・こしょう 少々 ・酒 少々 ・おろししょうが 少々)
片栗粉 大さじ2 揚げ油 適宜

〈 ソース 〉

レモン(汁)	小さじ2	酒	小さじ1
しょう油	小さじ2	みりん	小さじ1弱
砂糖	小さじ2弱	パセリ	小さじ1

《 作り方 》

- ①鶏肉は皮についている黄色い脂を取り除いてから、3cm角くらいの食べやすい大きさに切ってから下味をつける。
- ②切った鶏肉に片栗粉をまぶし170～180℃の油で揚げる。
- ③パセリはみじん切りにする。
- ④ソースの調味料を混ぜて小鍋で軽く煮立てる。(電子レンジ可)
- ⑤揚げた鶏肉にソースを絡めて、パセリをかけて出来上がりです。

ソースの味はお好みでレモンを多めにしても良いですし、酸味が苦手な場合砂糖を少し多くしてもいいと思います。



☆2月の献立から【和風タルタルソース】のレシピを紹介します。

鮭フライにかけて給食では提供しましたが、チキンカツやエビフライ等にかけて頂いても美味しいですよ。

【 和風タルタルソース 】

《 材料 》 ※作りやすい量になっています。

かつお節	5g	A	プレーンヨーグルト	大さじ2
きゅうり	1/2本		マヨネーズ	大さじ2
長ねぎ	大さじ1		レモン(汁)	小さじ1/2
			砂糖	少々
			塩・こしょう	少々

《 作り方 》

- ①きゅうりと長ねぎはみじん切りにする。
- ②かつお節とみじん切りにしたきゅうり、長ねぎをAの調味料で和えたら出来上がりです。

