



レモンガーリックチキン



【材料】 4人分

とりもも肉 300g
 にんにく（おろし） 1片
 塩こしょう 少々

片栗粉 大さじ2

砂糖	大さじ2	} A
しょうゆ	大さじ3	
みりん	大さじ3	
レモン果汁	大さじ2	
たまねぎ	30g	

【作り方】

①とり肉は一口大に切り、にんにく、塩こしょうで揉み30分位冷蔵庫で寝かせます。

②片栗粉をつけ180℃位の油で揚げる。

③たまねぎはみじん切りにする。小鍋にAの材料を入れ煮詰める。

【作り方】 つづき

④油で揚げた唐揚げを③のレモンソースが入った小鍋に入れて混ぜて出来上がり。



給食ではレモンソースを唐揚げにかけています。お好みでこのレシピのようにソースと混ぜてもおいしいです。

