

★主菜★（血や肉や骨になる）



# 鶏肉のレモンソースあえ

レモン風味の甘酸っぱい味付けは食欲の落ちやすい夏におすすめです！冷たい麺などに偏りやすい夏の献立に1品プラスして、夏バテを予防しましょう。鶏むね肉を白身魚などに替えてもおいしいです。

## 【材料】（4人分）

- ・鶏むね肉…200g
- ・食塩…0.4g
- ・片栗粉…12g
- ・揚げ油…適宜
- ・レモン汁…12g（小さじ2）
- ・ケチャップ…8g（小さじ1強）
- ・ウスターソース…8g（小さじ1強）
- ・酢…8g（小さじ1・1/2）
- ・砂糖…8g（小さじ2）
- ・片栗粉…2g（小さじ2/3）
- ・ゆでブロッコリー…適宜



## 【作り方】

1. 鶏むね肉をひと口大に切り、塩で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。  
（多めの油を入れたフライパンで揚げ焼きにしてもよい）
2. レモン汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、砂糖を混ぜあわせ、鍋で煮立たせたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 2に1を加え、よくからめる。
4. お好みでゆでたブロッコリーなどを添える。

## 【栄養価】（1人当たり）

エネルギー110kcal、たんぱく質12.5g、脂質4.1g、塩分0.4g

