

# 鶏のレモン風味

## <作り方>

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り分ける。(目安：1つ20g程度)
- ② 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ①にまぶし、余分な粉を落とす。
- ③ フライパンを熱して油をひき、②を焼く。焼けたらお皿に取り出す。
- ④ よく混ぜ合わせた調味料をフライパンに入れ火にかける。

とろみがついてきたら火を止めて③を入れ、タレをからませる。

※量が少ないとすぐにとろみがついて焦げやすいので、目を離さないように注意してください。

●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	209 Kcal
たんぱく質	13.5 g
脂質	12.3 g
塩分	0.6 g



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
鶏もも肉	320g	1切れ20g程度 (1口量を噛み切って 食べましょう)	出来上がりを 小さく切る (目安：7mm角)	上記の③を圧力に5分かける		
小麦粉	大さじ2弱			カッターにかける	ミルにかけて ざらつきのある ペーストにする	もぐもぐを なめらかな ペーストにする
片栗粉	大さじ2弱					
油	適量			④のたれをかける		
【タレ】						
調味料						
レモン汁	小さじ1強					
しょうゆ	小さじ1強					
砂糖	大さじ1					
片栗粉	少々					
水	大さじ1					

※こどもは大人の2/3量が目安です。  
 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。