

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

鶏肉のレモン風味

材料（4人分）	作り方
鶏もも肉50g	<p>①Aの調味料と水を煮立て、レモン果汁を混ぜ合わせる。</p> <p>②薄力粉と片栗粉を混ぜ合わせ、鶏肉にまぶし、170℃に熱した油で揚げる。</p> <p>③②の鶏肉を①のタレにからませる。</p>
薄力粉	
片栗粉	
揚げ油	
レモン果汁	
砂糖	
みりん	
濃口醤油	
水	



岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

給食の人気メニューです。
レモン果汁を加えることによって、さっぱりとした風味になります。
白身魚でも、おいしく作ることができます。

【1人分の栄養価】

エネルギー 185kcal
たんぱく質 8.7g
脂質 12.1g
カルシウム 5mg
食物繊維 0.1g
食塩相当量 0.5g