

といのから揚げレモンソース		【体をつくるも とになる】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	
鶏モモ肉	60g4枚		① 鶏肉に塩、こしょうで下味をつける。 ② 小麦粉と片栗粉を混ぜたものを①に付ける。 ③ しょうゆ、砂糖、レモン汁、水を加熱する。(電子レンジで加熱しても良い) ④ ②の鶏肉を油で揚げて、③をかける。  ※レモンソースは魚のから揚げにかけても美味しいです。
塩	少々		
こしょう	少々		
片栗粉	小さじ4		
小麦粉	小さじ1		
揚げ油			
しょうゆ	小さじ2		
砂糖	小さじ1		
レモン汁	小さじ2		
水	様子を見て		