

7月の献立紹介



◆ とりささみのレモン煮

材料	分量		作り方
	幼児1人分	作りやすい分量	
鶏ささみ	60 g	300 g	①鶏ささみに酒をまぶして、食べやすい大きさに切る。 （1本のままでもOK） ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げ焼きし、冷ましておく。 ③鍋にタレの材料を入れて火にかけて、砂糖を煮溶かしておく。 ④ ③に粗熱のとれた②を加え、軽く加熱し味を含ませる。 ポイント  鶏ささみを揚げたての状態ですぐにタレにからませると、衣がはがれやすいので、粗熱がとれてからからめる。
酒	1.2 g	小さじ1と1/2	
片栗粉	4.8 g	大さじ3	
油	3 g	大さじ1	
タレ			
砂糖	2 g	大さじ1	
しょうゆ	2.5 g	小さじ2	
レモン果汁	3 g	大さじ1	

