

とりにくのレモンソース

【材料 4人分】

とにもも肉	約300g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
☆しょうゆ	大さじ2
☆砂糖	大さじ2
☆レモン果汁	小さじ2
☆水	少量 ※煮詰まらない程度



【作り方】



- ① ☆印の調味料を鍋に入れて、さっと煮立てておく。
- ② とにもも肉を4等分にし、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ③ ①の調味料が熱いうちに揚げたとりにくを入れてからめる。

とりにくをカリッと揚げると
おいしくいただけます。カリッと
揚げるコツは、2度揚げをするこ
とです。1~2分たってから引き上
げ(この時おまだ生っ払い)、4~5分休
ませて、さらに高温で揚
げるとカリッと揚がり
ます。



レモンソースの
さわやかな酸味が
食欲をそそります。
暑い夏におすすめ
のメニューです。

