

「鶏肉のはちみつレモン揚げ」

材 料	分 量	切り方	
(4人分)			
鶏もも肉	60g × 4個		
酒	4g		
片栗粉	適量		
揚げ油			
しょうゆ	10g		
はちみつ	20g		
レモン汁	4g		
水	20cc		

《作り方》

- ①鶏肉は、酒をふり、片栗粉をまぶして、油で揚げる
- ②小鍋に、しょうゆ、はちみつ、水を入れ、ひと煮たちさせたものにレモン汁を加え、たれを作っておく。(電子レンジで加熱してもOK)
- ③揚げた鶏肉に、たれをからませて完成。

たれをかけてすぐより、少し時間をおいた方が、味がなじんでおいしいです。

同じ要領で作る、「鮭のレモンしょうゆ揚げ」もおすすりめです。