

ささみのレモン揚げ

材料	1人分(g)	4人分
○ 鶏ささ身(50g程度)	1個	4個
★ かたくり粉	4	大さじ2
★ 塩	0.05	ひとつまみ
★ こしょう	0.01	少々
○ 揚げ油		小さじ1/2
● 濃口しょうゆ	3.2	大さじ1
● ポッカレモン	2	小さじ2
● 三温糖	1.6	大さじ1
● 本みりん	1	小さじ1
● 水	4.2	大さじ1と1/2
○ パセリ粉	0.01	少々



※一部家庭で作りやすい量や作り方に直しているため、純粹に4倍になっていない。

- ①ささ身は筋をとる。
- ②かたくり粉に塩こしょうを混ぜ、ささ身にまぶしておく。
(袋の中で粉を混ぜ、そこにお肉を入れると手が汚れません。)
- ③●の調味料を耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをしてレンジで加熱する。
500Wで1分半程度。(煮立たせる)
- ④180~190度の油で②を揚げる。5分程度。
- ⑤火が通ったら③の容器に揚げたての④を入れて、たれを絡めて完成。