

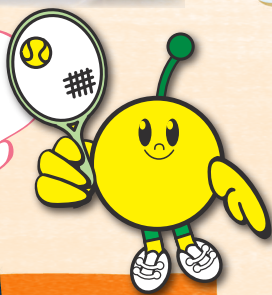
揚げささみレモンじょうゆ味



1人分の材料

ささみ……………	60g(1本)	油……………	6g(小さじ1)
酒……………	1cc	砂糖…	2.5g(小さじ1弱)
塩……………	0.1g	しょうゆ…	3cc(小さじ1/2)
片栗粉……………	6g(小さじ2)	レモン汁…	6cc(小さじ1強)

レモンの酸味で
おいしく
食べてね!



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ……	152Kcal
たんぱく質 (g) ……	4.0g
脂質 (g) ……	20.5g
炭水化物 (g) ……	8.3g
食塩相当量 (g) ……	0.5g

① ささみはすじをとり、半分にそぎ切りにし、酒、塩で下味をつける。

② ①に片栗粉をまぶし、フライパンに油をしき、揚げ焼きにする。

③ 鍋に砂糖としょうゆを入れ、沸騰したら火を止め、レモン汁を加える。

④ 揚げた肉を③に入れ、レモンじょうゆをからめる。

⑤ 適宜、たっぷりの野菜を添えて食べる。