



鶏肉のレモン風味

【材料 1人分】

鶏ささみ 1本
塩 0.1g
酒 1g
片栗粉 適量

砂糖 2g
醤油 2.5g
レモン汁 2.5g

【作り方】

- ① ささみの筋をとる。
- ② ささみに酒と塩で下味をつける。
- ③ 下味をつけたささみに片栗粉をまぶす。
- ④ ③を油で揚げる。
- ⑤ 砂糖、醤油、レモン汁を鍋に入れ、ひと煮立ちさせタレを作る。
- ⑥ 揚げたささみにタレをからめて、出来上がり。

※鶏むね肉でも作れます。その場合は一口大に切って作って下さい。
タレは多めに作ると、からめやすいです。

オレンジポンチ

【材料 1人分】

バナナ 25g
みかん缶 10g
パイナップル缶 20g
桃缶 20g
100%オレンジジュース 40g
缶汁 10g

【作り方】

- ① バナナは少し厚めの輪切りにする。
- ② バナナと他のくだものを合わせ、ジュース・缶汁を注いで混ぜる。
- ③ 冷蔵庫で冷やして出来上がり。

