

# ニッ モン チー 檸 檬 鶏

## ～鶏肉レモンソース～

(レモン風味の甘酢あんでさっぱりとどうぞ)

調理時間 20分

### 《 材 料 》

鶏もも肉	2枚
塩・コショウ	少々
キャベツ	2～3枚
レモン	1/2個
合わせ調味料	
水	大 4
砂糖	大 3
レモン汁	大 1 1/2
酢	大 1
水溶き片栗粉	
片栗粉	大 1/2
水	大 1/2～1
サラダ油	大 1
パセリ	少々

### 《 作り方 》

鶏もも肉は包丁の先で筋を切り、塩・コショウで下味をつけ、キャベツはせん切りにし冷水に浸しておきます。

フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮の方から焼きます。皮が少しパリッとすれば裏返し弱火にして、しばらく蓋をしておきます。火が通れば食べやすい大きさにカットし、よく水切りしたキャベツを敷いた上に盛り付けます。

水と砂糖を鍋に入れ火にかけて、沸騰してきたらレモン汁と酢を入れ、再度沸騰すれば水溶き片栗粉でとろみをつけて、鶏肉の上からたっぷりとかけ、レモンとパセリを飾って仕上げいただきます。

#### 【おいしさのヒミツ】

たっぷりレモンを使ったさわやかメニューです。

#### お料理上手メモ

鶏肉の他に豚肉や白身魚を使っても美味しいですよ。



(1人分栄養素)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
181kcal	8.9 g	11.1g	10.6 g	0.6 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校  
<http://www.mikashiho.ac.jp>