

◇ささみのレモン煮◇

【材料】2人分

・鶏ささ身肉 4本（開いて縦に2等分）

・酒・塩・こしょう 少々

・かたくり粉 適量

・濃口醤油 大さじ1

・砂糖 大さじ1・1/2

・レモン汁 大さじ1/2

・水 大さじ1・1/2

【作り方】

①ささ身は、酒・塩・こしょうを揉み込み、15分ほど置いておく。

②かたくり粉をまぶし、揚げる。（揚げ焼きでもOK）

③鍋にレモンだれの材料を全て入れ、沸騰したら、②を入れ、煮詰めながら絡めて完成です♪