



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



烏飼ナスくん

ハニーレモンチキン

平成31年3月5日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

鶏もも皮つき	60g
塩	0.2g
こしょう	少々
片栗粉	10g
揚げ油	適量
濃口しょうゆ	3g
はちみつ	4g
レモン汁	2g

はちみつの効果

★はちみつには、殺菌作用があります。のどの痛みや咳止め、口内炎などにも効果があります。風邪の流行りやすいこの時期にぴったりの食材です。

〔作り方〕

- ①鶏肉は一口大に切り、塩・胡椒をし、片栗粉をまぶして油で揚げる
- ②小鍋に濃口しょうゆ、はちみつを熱し、とろみがついたら火を止めてレモン汁を入れる。
- ③①に②をからめて、お皿に盛り付けて完成。

