

# すしお レシピ

No.213

(1人分)  
260kcal  
塩分  
0.32g

## 鶏のささみ衣揚げレモンあんかけ



塩分をひかえてレモン・ねぎを  
使って味にポイントをつけます。

### 材料(2人分)

- 鶏ささみ胸肉…180g
- ねぎ…1/2本(50g)
- (皮なし)でもよい
- 油……………大さじ1/2
- 酒…………… 小さじ1
- 湯…………… 1/3カップ
- しょう油… 小さじ1/2
- レモンあん
- しょうが汁… 小さじ1
- 鶏がらだし… 小さじ1/2
- 片栗粉…………… 少量
- 砂糖…………… 小さじ1
- 揚げ油
- 酒…………… 小さじ2
- ピーマン…………… 1個
- 片栗粉…小さじ1/2
- レモン…………… 1個
- 水…………… 小さじ2/3
- (レモン果汁なら大さじ2杯)
- ごま油…小さじ1/2

### 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、酒、しょう油、しょうが汁を入れてもみ込む。ピーマンも一口大に切る。
- 2 レモンは白いわたごと皮をむく。皮は細かく切る。ねぎは斜めに薄く切る。
- 3 鶏肉の汁気をふきとり、片栗粉を薄くまぶして中温の油でカリッと揚げる。
- 4 温度を下げてピーマンをあげる。
- 5 油でねぎを炒め、湯、鶏がらだし、砂糖、酒を加えて煮立て、水どき片栗粉を少し加えてとろみをつけ、レモンを加え、残りの片栗粉を加えて、ごま油をたらして火を消す。
- 6 鶏肉とピーマンを器に盛り、レモンあんをかける。