

世代を超えて愛される♥ 赤穂市の給食人気メニュー！！

【鶏肉のレモン漬け】

レモンのさわやかな香りが鶏肉のうま味を引き立てます！



材料 4人分

鶏肉・・・・・・・・300g
片栗粉・・・・・・・・適量
揚げ油・・・・・・・・適量

A { 濃口しょう油・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・小さじ1

レモン汁・・・・・・・・小さじ2

作り方



約20分



- ① 鶏肉を一口大に切り片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ② Aを火にかけ、砂糖を溶かす。
- ③ ②が冷めたらレモン汁を加える。
- ④ ③のタレを①にからめたら完成！！

【誕生秘話】

1981年当時、学校給食で米飯が導入される中で「ご飯が進むおかず」として開発されました。現在、手軽に楽しめるように完全再現されたレモン漬けのタレがスーパーやネット通販で購入できます！是非お試しください！！

ポイント

- ・タレが熱いうちにレモン汁を入れると風味が飛んでしまうので、冷めてから入れましょう。
- ・お好みでレモン汁の量を増やすと、よりさっぱりとしてオススメです。
- ・白身魚・いか・豚肉などの食材でも美味しく仕上がります。
- ・レシピより多めにタレを作ると、より絡みやすくなります。



1人分の栄養量

エネルギー：187kcal
タンパク質：14.5g
脂質：11.8g
炭水化物：7.6g
塩分：0.7g

塩分制限

タレのかけすぎに
注意しましょう！

糖尿食

レシピ通りでOK

たんぱく質制限

鶏肉の量を半分に
しましょう！！

その他レシピはこちらの
QRコードから確認できます。



兵庫県立加古川医療センター
生活習慣病センター・栄養管理部

