

☆保一小的給食レシピ☆

【主菜編】

ししゃものレモン唐揚げ

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
ししゃも	8本		①レモンは皮をすり、果汁を絞る。 ②ししゃもに①をまぶす。 ③ビニール袋に粉を入れてよく振って混ぜ、②のししゃもを入れて粉をまぶし、揚げる。
レモン汁	小さじ1		
レモンの皮	少々		
薄力粉	10g		
片栗粉	10g		
揚げ油	適宜		



ワンポイント

*サクサク食感とレモンの香りのおかげで、とても食べやすいししゃもの唐揚げです。

*味付けはレモンのみ！干しししゃもの塩分だけで十分おいしく食べられます。

*生のレモン果汁・皮のすりおろしを使うと、香りがとても良いです。