



チキンステーキレモンソース

□ 材料	約4人前
鶏モモ肉	4切
※ 玉ねぎ	1/4個
酒	大さじ1
塩	小さじ1
レモン汁	大さじ1
バター	20g
醤油	大さじ2
レモン汁	小さじ1



□ 作り方

- 【1】 玉ねぎは摩り下ろす。※の材料をボールに合わせ鶏肉を入れ、なじませる。
- 【2】 15分位漬け込みが経過したら、汁切りをする。
- 【3】 フライパンにサラダ油を熱し【2】を焼く。
- 【4】 焼きあがったらバター・醤油・レモン汁を入れソースをからめる。

鶏肉の付け焼きをレモン汁でさっぱりと仕上げました。

付け合せはきゅうり・ハム・枝豆入りのかぼちゃのサラダです。

子ども達は、暑さに負けず沢山食べることができました。

