

☆きゅうしょくレシピ3☆

【とりポテトのレモンふうみ】

(ざいりょう)

(4にんぶん)



とりにく	120グラム→1.5cmかくぎり
かたくりこ	20グラム
じゃがいも	150グラム→1.5cmかくぎり→ゆでる
あげあぶら	あげものができりょう
しょうゆ	15グラム
さとう	15グラム
レモンかじゅう	5グラム
みず	10グラム

(つくりかた)

- 1 (タレをつくる) なべにしょうゆ、さとう、みずをいれてにる。
さいごにレモンかじゅうをいれてにる。
- 2 とりにくにかたくりこをつけて、あぶらであげる。
- 3 じゃがいもをあぶらであげる。
- 4 あげたとりにくとじゃがいもを、1のタレでからめる。

