

Happyガスで Cooking!

保存版
237

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

全国学校給食の旅 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ

チキンのレモンソース

レモンの酸味とソースの甘酸っぱさが鶏肉に染みて、食欲をそそられる、全国の学校給食で子どもたちにとっても人気の料理です。



チキンのレモンソース 材料 2人分

鶏もも肉 … 1枚(約300g)
しょうが … 1かけ
酒 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/2弱
片栗粉 …… 50g
揚げ油 …… 適量

＜かけるレモン風味タレ＞
レモンのしぼり汁 … 40～45cc
しょうゆ …… 20cc
砂糖 …… 大さじ3

＜付け合わせ＞
トマト …… 1個
きゅうり … 1本
レタス …… 適量



作り方

1、しょうがをすりおろして絞っておく。

2、鶏肉を半分に切り、厚さが均一になるように観音開きにする。酒、塩、しょうが汁で下味をつけ、しばらく置く。



お好みでブラックペッパーを振ってもOK!
下味をつけて30分以上置くとより美味しくなります。

3、鶏肉を置いている間に、レモン風味タレを作る。レモンの絞り汁としょうゆ、砂糖を合わせて小鍋に入れ、砂糖が溶けるまで火にかける。



レモンが国産なら、絞る前によく洗って、皮を少々すりおろしておく、盛り付けの時に利用できます!

4、鶏肉に下味が十分についたら片栗粉をまぶし、180℃の油で中までしっかり火が通るまで揚げる。



5、揚げたての鶏肉をバットなどに移し、レモン風味タレをかけて味をなじませる。



揚げたてのお肉にタレをかけるのがPoint!

6、鶏肉を一口大に切り、皿に盛り付け、レモンの皮があればまぶす。付け合わせの野菜を添えて、バットに残ったタレを全体にかけたら出来上がり!

8月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「ピリ辛冷麺」をお送りします。

放送日: 8月25日(日) 19:15 ~ 8月31日(土) 18:30

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。

<https://www.ueno-gas.co.jp>