



米粉、うおぬま小町でレモンチキン

作り方はとっても簡単！

米粉は小麦粉のようなべたつきがなく、

片栗粉とも違ってさくとした仕上がり、一度お試しください。

●材料【3～4人分】

トリ胸肉2枚(400g)レモン、パセリ、塩、胡椒、さとう、日本酒少々

●作り方

- ①とり肉は一口大に切り、塩、胡椒をふりかけておく。日本酒も少しふりかけてまぶし、しばらく置いてなじませる。
- ②調味料をなじませたとり肉にうおぬま小町をまぶし、フライパンに油を大匙3ほどいれ熱くなったら肉を入れ、カリッと焼き上げる。
- ③いったん火を止め、さとう大匙1、絞ったレモン汁一個分を入れる。もう一度火をつけ汁気をとばしながらさっと混ぜる。
きざんだパセリ、レモンの皮もきざんで入れて少し火をとおしても美味しい♪