

# レモンささみ



## 材料 (2人分)

- ささみ 4本
- ○酒大さじ1
- ○醤油小さじ2
- ○鶏ガラスープの素小さじ1
- ○青のり小さじ2
- ○レモン汁大さじ1~2
- ○粗挽き黒こしょう適量
- 片栗粉大さじ3

## 作り方

- 1 ささみは筋を取り 2、3等分にします。削ぎ切りでも細長く切ってもOK
- 2 ボールに○の調味料とささみを入れて揉み込み 10分以上置きます。30分くらい置くと味が染み込みます。
- 3 片栗粉を加え全体をよく混ぜたらごま油を熱したフライパンで両面焼き色がつくまで焼いたら完成。