

8月 9月 の献立より、レシピの紹介をします！



～レモンじょうゆチキン～

【材料（5人分）】

- 鶏むね肉・・・300g
- A {
 - 塩・・・少々
 - こしょう・・・少々
- でんぷん・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- B {
 - レモン果汁・・・大さじ2
 - 濃口しょうゆ・・・大さじ1
 - 砂糖・・・小さじ1
 - みりん・・・大さじ1
 - 水・・・大さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉は2cm角切りにして、Aで下味をつけておく。
- ② ①にでんぷんをまぶし、油で色よく揚げる。（少な目の油で、揚げ焼きにしてもよい）
- ③ Bの調味料を鍋に煮立たせ、レモンダレを作る。（煮立たせすぎると、レモンの風味が消えるので注意！レモンの風味を残すため、レモン果汁は最後に加えてね）
- ④ 揚げた鶏肉に③のレモンダレを絡めて、完成！



まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けな
いたためにも、朝・昼・夕の食事はしっかりと
食べたいですね。食欲が落ちている時にさっ
ぱりと食べることができるようにレモン果汁
をタレに使いました。



～さといも汁～

【材料（5人分）】

- 鶏むね肉・・・80g
- さといも・・・大2個
- たまねぎ・・・小1/2個
- にんじん・・・小1/4個
- 干しいたけ・・・2g
- 青ねぎ・・・3本
- かつお節・・・15g
- 食塩・・・ひとつまみ
- 濃口しょうゆ・・・大さじ1
- 料理酒・・・小さじ2
- 水・・・750ml

【作り方】

- ① 鶏肉はそぎ切り、さといもは1cm幅の
いちょう切り、たまねぎはスライス、に
んじんは薄くいちょう切り、青ねぎは小
口切りにする。
- ② 干しいたけは戻して、1/2に切りス
ライスする。（戻し汁は使用するのと
っておく）
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰させたところにかつ
お節を入れてだしを取る。（だしパック
を使ってもよい）しいたけの戻し汁も一
緒に使う。
- ④ 鶏肉、たまねぎ、にんじん、さといも、
しいたけの順に入れ、食材に火が通った
ら、調味する。
- ⑤ 最後に、青みのねぎを加えて完成！



今年の十五夜は9月21日
です。秋の七草のすすきを飾り、さ
といもやさつまいも、栗やお団子
をお供えします。夜にはきれいな
月が見えるといいですね。

