

チキン南蛮

<材料（2人分）>

- ・ 鶏もも肉 1 / 2 枚
- ・ 塩こしょう 少々
- ★ 卵 1 個
- ★ 小麦粉 大さじ 3
- ★ 水 大さじ 2
- ・ 天ぷら油 適量

作りやすい



（甘酢）

- ・ 穀物酢 小さじ 2.5
- ・ 濃口しょうゆ 小さじ 1
- ・ 上白糖 小さじ 2
- ・ みりん 小さじ 1 / 2

（タルタルソース）

- ・ ゆで卵 1/2個
- ・ 玉ねぎ 10 g
- ・ マヨネーズ 大さじ 1.5

<作り方>

- ① 鶏もも肉は塩こしょうで下味をつける。
- ② ★の材料を混ぜ合わせバター液を作る。
- ③ 鍋に天ぷら油を熱し、バター液をつけた鶏肉を火が通るまで揚げる。
- ④ 甘酢の調味料をすべて混ぜ合わせ、火にかけて一度沸かしておく。
- ⑤ 鶏もも肉が揚がったら、④の甘酢に漬ける。
- ⑥ ゆで卵と玉ねぎはみじん切りにし、マヨネーズと混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
- ⑦ お皿に⑤の鶏もも肉を盛り付け、タルタルソースをかけて完成。



チキン南蛮の「南蛮」は南蛮酢のことで、唐辛子入りの甘酢のことをいいます。

<栄養成分（1人分）>

エネルギー

236kcal

たんぱく質