大関レシピ

チキン南蛮

おすすめの味わい: 甘口

おサイフに優しく、家族は大満足のメニュー
パンに挟んで、サンドイッチにしてもＯＫ！塩麹でお肉も風味豊かに♪

調理時間：20分
カロリー：609Kcal（1人分）
塩分：2.0g（1人分）

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料（２人分）

鶏胸肉（１枚）、レタス、トマト、
片栗粉（溶き卵１個分）、サラダ油
A 酒（（大さじ１）、醤油（小さじ１）、塩・こしょう（少々）
B【甘酢】
ウスターソース（大さじ１と1/2）、ケチャップ・酢（各大さじ１）、
醤油・砂糖（各大さじ1/2）、水（大さじ1）
C【タルタルソース】
ゆで卵みじん切り（1個）、玉ねぎみじん切り（1/8個分）、
マヨネーズ（大さじ2）、コンデンスミルク（大さじ1）、
酢（小さじ1）、パセリみじん切り（小さじ1）

作り方

1. 食べやすい大きさに切った鶏肉をAに漬けこみ、下味をつけ、10分ほど置く。
2. Bを混ぜて、甘酢をつくっておく。
3. ❶に片栗粉をまぶし、溶き卵をくぐらせ、再び片栗粉をつけ170度の油で揚げる。
4. 揚げたてを❷に漬けくぐらせる。
5. Cを混ぜ合わせ、【タルタルソース】をつくる。
6. 器に食べやすい大きさに切った❹を盛り、❺をかけ、レタス・トマトを添える。