

04 主菜 チキン南蛮

memo 数値：1人分
 197 Kcal
 エネルギー
 13.7 g
 たんぱく質
 1.7 g
 塩分



レシピ Recipe

- A** タルタルソースを作る。
 ①ゆで卵を作り、みじん切りにする。玉ねぎをみじん切りにして水にさらしてから水気を切る。
 ②①とマヨネーズ、塩、こしょう、刻んだパセリを混ぜ合わせる。
- B** 甘酢を作る。
 醤油、酢、砂糖を混ぜ合わせる。
- 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶして揚げる。
- こんがり揚がったら油をきり、**2**の甘酢を絡め、**1**のタルタルソースをかける。

栄養士・調理師から一言



市販のタルタルソースもいいですが、手作りすると玉ねぎの食感もしっかり感じられ、一際おいしいです。水にさらした玉ねぎをさらしやペーパーで包んでしっかりと絞ることで、玉ねぎの辛みがとび、マヨネーズと和えた時にも水っぽくなりません。

材料	数量
鶏もも肉(皮なし)	60g×2
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	適宜
揚げ油	適宜
卵	1/2個
玉ねぎ	20g
マヨネーズ	大さじ1・1/2
A 塩	少々
こしょう	少々
パセリ	適宜
B 醤油	小さじ1・1/2
酢	小さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
〈付け合せ〉	
トマト・クリームレタス	適宜

(分量は2人分です)