kurashiru

タルタルソースも手作りで！簡単チキン南蛮

調理時間：40分
費用目安：400円前後

料理のコツ・ポイント

調味料の加減は、お好みで調整してください。
ご使用の電子レンジの機種や耐熱容器の種類、食材の状態により加熱具合に誤差が生じます。様子を確認しながら、必要に応じて加熱時間を調整しながら加熱してください。

材料 (2人前)

鶏もも肉	300g
塩こしょう	ひとつまみ

衣

薄力粉	大さじ2
溶き卵 (Mサイズ)	1個
揚げ油	適量

甘酢タレ

しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1
すりおろし生姜	小さじ1/2

タルタルソース

ゆで卵	1個
玉ねぎ	50g
マヨネーズ	60g

作り方

1. タルタルソースを作ります。玉ねぎはみじん切りにします。
2. ボウルにゆで卵を入れてフォークでつぶし、1、残りのタルタルソースの材料を入れて混ぜ合わせます。
3. 鶏もも肉は一口大に切ります。
4. 別のバットに入れ、塩こしょうをふり薄力粉をまぶし、溶き卵にくぐらせます。
5. 鍋底から3cm程揚げ油を注ぎ180℃に熱し、4を入れ、8分ほど揚げ、こんがりと揚げ色が付き、中まで火が通ったら油切りをします。
6. 甘酢ダレを作ります。耐熱ボウルに甘酢タレの材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをし、600Wの電子レンジで1分加熱します。
7. 熱いうちに5をくぐらせ、タレを馴染ませます。

レモン汁	小さじ1
キャベツ (千切り)	20g
サニーレタス	2枚
ミニトマト	4個
パセリ (乾燥)	適量

8. キャベツ、サニーレタス、ミニトマトをのせた器に盛り付け、2をかけ、パセリを散らして完成です。