

Nutrigen Recipe.5

～やみつきちキン南蛮～

準備する食材（2人分）

- | | |
|---------------|----------------|
| ～チキン～ | ～甘酢～ |
| ・鶏肉：1枚（約300g） | ・米酢：大さじ3杯 |
| （鶏肉用下味調味料） | ・きび砂糖：大さじ2杯 |
| ・マヨネーズ：小さじ2杯 | ・しょうゆ：大さじ1杯 |
| ・料理酒：小さじ1杯 | ～タルタルソース～ |
| ・きび砂糖：小さじ1/3杯 | ・ゆで卵：1個 |
| ・塩：少々 | ・玉ねぎ：50g（1/4個） |
| （衣） | ・生パセリ：5g |
| ・小麦粉：適量 | ・マヨネーズ：大2 |
| ・溶き卵：適量 | ・レモン汁：小1 |
| | ・お塩：少々 |
| | ・ブラックペッパー：少々 |
| | ・糸唐辛子：少々 |



手順

調理手順①：鶏肉の下処理をしたら、
下味調味料に30分程度漬け込んでおきましょう。
調理手順②：①の鶏肉に小麦粉をまぶしましょう。
余分な小麦粉を落としたり、溶き卵にくぐらせてサラダ油で揚げていきます。

調理手順①：甘酢調味料を耐熱ボウルに合わせておきます。
調理手順②：揚げた鶏肉を耐熱ボウルに入れて、500w・1分加熱しましょう。

調理手順①：固ゆでのゆで卵を作りましょう。
調理手順②：みじん切りをした玉ねぎに塩を少々ふり、
時間をおいて出てきた玉ねぎの水分をキッチンペーパーでふき取ります。
調理手順③：全ての材料をボウルに入れて混ぜ合わせたらタルタルソースの完成！
仕上げ：鶏肉を食べやすい大きさにカットしてお皿に盛り付けて、
タルタルソースと糸唐辛子を飾ったら完成☆

ポイント

- ①鶏肉の下処理→キッチンペーパーで余分な水分をふき取る。
焼き縮みを防ぐためにフォークを使って穴をあけておくなど。
- ②甘酢調味料のお砂糖を溶かすためと、時短で甘酢の味を染み込ませるためです☆
- ③下味にマヨネーズを入れているので、お肉が柔らかくジューシーに仕上がります☆
- ④水分を抜くことにより、玉ねぎの辛みを抑えることができます☆

栄養価（1人分）

エネルギー：556kcal
たんぱく質：31.5g
脂質：36.9g
炭水化物：18.7g
塩分：約2.4g

食品カテゴリーと献立

カテゴリー2D：鶏肉、鶏卵
カテゴリー5：マヨネーズ

他のレシピも知りたい方はこちらから☆

