

チキン南蛮とタルタルソース



《材料 4 人分》

・鶏もも肉 200g ・片栗粉 20g ・サラダ油（揚げる用） 適量

A（・土生姜 5g・薄口しょうゆ大さじ 2分の1杯・酒 小さじ1）

チキン南蛮のタレ（薄口醤油 12cc・みりん 8cc・酢 4cc・砂糖 8g）

＜タルタルソース風の材料＞

・マヨネーズ 20g ・コーンクリーム缶 20g・鶏ガラスープの素 0.4g

・玉葱 28g・乾燥パセリ 少々

《作り方》

🌀チキン南蛮

①鶏肉を A の調味料に漬け込みます。

②チキン南蛮のタレを混ぜ合わせておきます。砂糖はしっかり溶かして下さい。

③味が馴染んだら、片栗粉を混ぜて熱したサラダ油で揚げます。

④揚げた鶏肉を熱いうちに 南蛮のタレにサッとくぐらせます。

🌀タルタルソース風

①玉葱のみじん切りをフライパンで炒めます。

②①にコーンクリームと鶏ガラスープの素を入れて更に加熱します。

③ ②を冷まして、冷めたらマヨネーズ、乾燥パセリを混ぜて完成です。

※出来上がったチキン南蛮をカットして タルタルソースを掛けて召し上がって下さい。こどもだけでなく、大人にも大人気の献立です