

チキン南蛮

県内の洋食店で出されていたまかない料理が原型となり、その後県内外へと広まりました。甘酢の酸味とタルタルソースのまろやかさが絶妙の一品です。



へらしお前 (1人分)

エネルギー 546kcal
食塩相当量 3.3g

へらしお後

(1人分)
エネルギー 504kcal
食塩相当量 1.7g

マイナス
1.6g



材料 (2人分)

へらしお前

鶏むね肉	240g
薄力粉	20g
卵	34g
塩	0.4g
こしょう	0.4g
揚げ油	適量
タルタルソース	36g
マヨネーズ	2g
ケチャップ	2g
砂糖	3g
ゆで卵(みじん切り)	10g
きゅうり(みじん切り)	20g
玉ねぎ(みじん切り)	20g
しょうゆ	18g
南蛮酢	薄口しょうゆ 18g
	みりん 9g
	酢・砂糖 各 30g
	七味唐辛子 少々

へらしお後

鶏むね肉	240g
薄力粉	20g
卵	34g
こしょう	0.4g
揚げ油	適量
マヨネーズ	24g
ケチャップ	2g
タルタルソース	ゆで卵(みじん切り) 10g
	きゅうり(みじん切り) 20g
	玉ねぎ(みじん切り) 20g
	しょうゆ 9g
南蛮酢あん	薄口しょうゆ 9g
	みりん 5g
	酢・砂糖 各 15g
	七味唐辛子 少々
	片栗粉 6g
	水 10g

作り方

- きゅうり・玉ねぎ・卵・マヨネーズ・ケチャップを混ぜ「タルタルソース」を作る。
- 鍋に南蛮酢の材料を入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ「南蛮酢あん」を作る。
- 鶏むね肉にこしょうをし、薄力粉をまぶし、とき卵をつけ170℃の油で揚げる。
- 皿に野菜・鶏むね肉を盛りつけ「南蛮酢あん」と「タルタルソース」をかける。

へらしおポイント

南蛮酢を「あん」仕立てにすることで、使用量が半分でもしっかり表面に味がからみ、美味しくいただけます。

