

## 学生の手作りレシピ

## チキン南蛮

【1人分:332kcal】



## 材料(4人前)

## 鶏肉の唐揚げ

鶏もも肉 …………… 70g4枚  
 塩…………… 少々  
 こしょう…………… 少々  
 片栗粉…………… 大さじ2  
 揚げ油…………… 適量

## 南蛮たれ

酢…………… 大さじ1と2/3  
 しょうゆ …………… 大さじ1/2  
 砂糖…………… 小さじ1/2

## タルタルソース

卵 …………… 50g  
 玉葱…………… 25g  
 ピクルス …………… 12g  
 ドライパセリ…………… 少々  
 マヨネーズ …………… 40g  
 塩…………… 少々  
 こしょう…………… 少々

## 作り方

- ①鶏肉に塩・こしょうで下味をつける
- ②南蛮たれの調味料を混ぜ合わせる
- ③卵は茹でてみじん切りにする
- ④玉葱はみじん切りにして水にさらす
- ⑤ピクルスはみじん切りにする
- ⑥④の水気をきり、③⑤ドライパセリ・調味料を混ぜる
- ⑦①に片栗粉をまぶし油で揚げ、熱いうちに②をかける
- ⑧⑦を器に盛り付け、⑥をかける

## ～POINT～

茹で卵のみじん切りは、少量の時はフォークで潰し、  
 大量に作る時は、マッシャーを使うと良い