

チキン南蛮

【材料:4人分】

- A** { 鶏もも肉 40g …………… 4こ
おろし生姜 …… 小さじ 1/2
塩こしょう …………… 少々
酒 …………… 小さじ 1
片栗粉 …………… 大さじ 6
揚げ油
- B** { しょうゆ …………… 大さじ 1
酢 …………… 大さじ 2/3
砂糖 …………… 小さじ 2
酒 …………… 小さじ 1
おろし生姜 …… 小さじ 1/3
タルタルソース …………… 適宜



甘酸っぱいたれが食欲をそそります。
食べ応えがありタルタルソースをかけることでまろやかなコクが出て人気のメニューです。

【作り方】

- ① 鶏もも肉にAの調味料で下味をつけてから片栗粉をまぶして180℃の油で7~8分揚げ、油をきる。
- ② 鍋にBの調味料をすべて入れ、沸騰するまで加熱し、火を止める。
- ③ ①の揚げた鶏肉に②のたれをからめて皿に盛付け、好みにタルタルソースをかけていただく。

【1人分の栄養価】

エネルギー148Kcal たんぱく質 6.7g 脂質 8.6g 食塩相当量 0.7g