

チキン南蛮

【材 料】(4~5人分)

鶏モモ肉	2枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ5
たまご	1個
油	適量
《南蛮酢》	大さじ4
砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ4
お酢	大さじ4

《タルタルソース》

たまご	2個	(固ゆで卵にしておく)
玉葱	1/2個	(みじん切りして水にさらしておく)
塩こしょう	少々	
マヨネーズ	大さじ6	
レモン汁	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
牛乳	小さじ1	



- ① 鶏肉をお好みの大きさに切り、塩こしょうをしておく。
- ② ①に小麦粉をまぶし、溶いた卵にくぐらせる。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、②の鶏肉を並べ入れる。
- ④ こんがりと焼けたら、裏返して同様に焼く。
- ⑤ 両面が焼けたら蓋をして、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥ 南蛮酢の材料を耐熱容器に入れ、レンジで1分加熱する。
- ⑦ 肉に火が通ったら、強火にして南蛮酢を加えて絡める。
- ⑧ タルタルソースの材料を合わせて、肉にかけたら完成。

)