

チキン南蛮 (作りやすい分量)

【材 料】

鶏モモ肉
*しお
*こしょう
小麦粉
たまご
油

2枚
少々
少々
大さじ5
1個
適量

(南蛮酢)
砂糖
しょうゆ
穀物酢

大さじ4
大さじ4
大さじ4

(タルタルソース)

たまご	2個
玉葱	1/2個
しお	少々
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、*をまぶしておく。
- 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の鶏肉を並べて中火で焼く。
- ④ こんがりと焼き目がついたら、裏返して弱火で蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 肉に火が通ったら、強火にして南蛮酢の材料を加えて、絡める。
- ⑦ タルタルソースの材料を合わせて、肉にかけたら完成。