

チキン南蛮 (作りやすい分量)

【材 料】

(タルタルソース)		
鶏モモ肉	2枚	たまご
*しお	少々	玉葱
*こしょう	少々	しお
小麦粉	大さじ5	こしょう
たまご	1個	マヨネーズ
油	適量	レモン汁
		砂糖
(南蛮酢)		牛乳
砂糖	大さじ4	
しょうゆ	大さじ4	① 鶏肉をお好みの大きさに切り、*をまぶしておく。
穀物酢	大さじ4	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。

