

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

卵

少ない油で揚げ焼きに

## チキン南蛮

材料 (2人分)

鶏むね肉 ..... 1枚  
ゆで卵 ..... 2個  
卵 ..... 1個  
○しょうゆ・みりん・酢  
..... 各大さじ1と1/2  
○砂糖 ..... 小さじ2

○赤唐辛子 ..... 1/2本  
●マヨネーズ ..... 大さじ3  
●レモン汁 ..... 小さじ1  
●塩・こしょう ..... 少々  
薄力粉 ..... 少々  
サラダ油 ..... 大さじ3  
ドライパセリ ..... 適宜

### 1 鶏肉を揚げ焼きにする

鶏肉は観音開きにして厚さを均一にし、半分に切る。塩・こしょう少々(分量外)で下味をつけ、薄力粉を薄くつけ、溶き卵にくぐらせる。フライパンにサラダ油を入れて弱火にし、全面に焼き色がつくまで揚げ焼きにする。

### 2 南蛮ダレを作る

赤唐辛子は種を取って小口切りに。○を小鍋に入れて弱火にし、沸騰したら火を止め、バットに移して1を漬ける。

### 3 タルタルソースをつくる

ゆで卵をボウルに入れてフォークで粗く潰し、●を入れて混ぜたらタルタルソースの完成。2を皿に盛り、タルタルソースをかけて、あればドライパセリを。

調理時間

20分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索