



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



我が家の秘伝レシピ教えちゃいます ~キッチンスマイルスタッフ版

チキン南蛮



一人あたりのエネルギー 848kcal	食塩相当量 4.1g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 もも	2枚
薄力粉	大さじ2
溶きたまご	1個分
塩・こしょう	少々
揚げ油	適量
乾燥パセリ	少々
A	
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ3
酢	大さじ2
ケチャップ	小さじ1
ゆでたまご	1個
B	
マヨネーズ	大さじ2
ケチャップ	小さじ1

■作り方

- ① ゆでたまごをみじん切りにしBと混ぜ、タルタルソースを作る
- ② 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうをし、薄力粉をまぶして溶きたまごをくぐらせる
- ③ フライパンに、1cm程度油を入れ、②を揚げ焼きにする
- ④ 耐熱容器にAを入れラップをし、600Wの電子レンジで40～50秒程度加熱する
- ⑤ ④を皿に盛り付け、①をかけ、①をのせる
- ⑥ 仕上げにパセリをふる

cooking memo