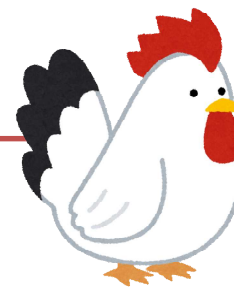


チキン南蛮



宮崎県の
ご当地グルメ!

【材料】 4人分

A【とりもも肉：大1枚（約280g）・酒：小さじ1】

・片栗粉：大さじ8・揚げ用油：適量

B【・濃口しょうゆ：大さじ1・砂糖：大さじ2・みりん：大さじ1

・酢：小さじ2・すだち酢：小さじ1・水：大さじ2】

・タルタルソース（市販）：適量 ・レタス：適量

やってみよう！手作りタルタルソース

【ゆで卵(固ゆで):1ヶ・玉ねぎ:1/6ヶ

マヨネーズ:大さじ6・酢:小さじ2

砂糖:小さじ1/2・塩こしょう:少々】

①玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。

②①と粗みじんに切ったゆで卵を調味料で和える。

【作り方】

①とりもも肉を食べやすい大きさに切る。（市販のから揚げ用にカットされたもので可）

ビニール袋に入れ、酒をかけてもんでおく。

②すだち酢以外のBの材料を火にかけてさっと沸かす。すだち酢を加えたら、すぐに火を止める。

③①に片栗粉をまぶし、160℃で火が通るまで揚げる。

④③のから揚げに②のソースまぶし、全体にからめる。皿にレタスをちぎって敷く。食べる前にタルタルソースをかける。

