



※写真はイメージです。

お酢とタルタルソースの相性が抜群！

## チキン南蛮

### 材 料 (4人分)

桜姫鶏(もも肉)……………2枚(約500g)

A [しょうゆ・酢……………各大さじ2  
砂糖……………大さじ1・1/2

玉ねぎ……………1/4個(50g)

ゆで卵……………1個分

B [マヨネーズ……………大さじ4  
牛乳……………大さじ1/2  
トマトケチャップ……………小さじ1

小麦粉・揚げ油……………各適量

卵……………1個分

キャベツのせん切り……………適宜

ミニトマト……………適宜

### 作り方

1. 鶏肉は大きめのひと口大に切る。
2. 耐熱容器にAを入れ、ラップなしで電子レンジ(500w)で1分程加熱し、よく混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
3. 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、ざるにあけて水気をきり、ペーパータオルに包んでさらに水気を絞る。
4. ゆで卵はみじん切りにして3、Bと混ぜ合わせタルタルソースを作る。
5. 1に小麦粉をまぶして溶き卵をくぐらせ、170度の揚げ油でカラッと揚げ、油をきってバットなどに広げる。
6. 5が熱いうちに2を回しかけて全体にからめる。
7. 器に6を盛って4をかける。  
お好みでキャベツのせん切りとミニトマトを添える。