

今回の  
献立



## 材料

鶏胸肉 : 300g  
塩 : 小さじ 1/2  
こしょう : 少々  
牛乳 : 大さじ 1  
小麦粉 : 大さじ 3  
卵 : 1 個  
揚げ油 : 適量  
パセリ : 2 枚



### タルタルソース

卵 : 2 個  
マヨネーズ : 大さじ 4  
レモン汁 : 小さじ 1  
玉ねぎ : 1/5 個  
福神漬け : 適量  
パセリ : 少々

### 甘酢

酢 : 大さじ 1  
砂糖 : 大さじ 1  
しょうゆ : 大さじ 1

\\ チキン南蛮 //

今回の  
献立



# \\ チキン南蛮 //

- 1 鶏胸肉は皮と筋を取り、そぎ切りにする。
- 2 ①の鶏肉に塩、こしょうを振ってよくすり込んだら、牛乳を振りかけ上にラップを乗せ、押してなじませる。
- 3 甘酢の材料を混ぜ、砂糖をよく溶かしておく。
- 4 卵は沸騰前の湯に静かに入れ、12分ゆでて固ゆで卵を作る。
- 5 玉ねぎ、福神漬はみじん切りにする。
- 6 ボウルの中に殻をむいたゆで卵を入れマッシャーで潰し、⑤の玉ねぎ、福神漬の水分を絞って入れる。
- 7 ⑥の卵の中にマヨネーズ、レモン汁を加えて混ぜ、パセリを振り、タルタルソースを作る。
- 8 下味がついた②の鶏胸肉に小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、160℃の揚げ油で4~5分、表面がサクッとするまで揚げる。
- 9 鶏肉を裏返して3~4分揚げ、揚げ網に乗せて油を切る。
- 10 揚げた鶏肉に③の甘酢タレをかけ、レタスを敷いたお皿に盛り、⑦のタルタルソースを添える。