

今月の「これ作ってみよう」

チキン南蛮



【材料】(4人分)

- | | |
|--------------------|-----------|
| ・鶏モモ肉(胸肉) | 4枚 |
| ・卵 | 1~2個 |
| ・小麦粉 | 適量 |
| (南蛮酢) | |
| ・しょうゆ | 大さじ4 |
| ・砂糖 | 大さじ6 |
| ・酢 | 大さじ5 |
| 【大人用】 | 小口切りの唐辛子 |
| 【子供用】 | ケチャップ小さじ1 |
| (タルタルソース) | |
| ・ゆで卵 | 1~2個 |
| ・玉ねぎ | 1/4個 |
| ・きゅうりかピクルス | 1/3本 |
| ・マヨネーズ | 大さじ5 |
| ・塩、こしょう | 少々 |
| ・(パセリ、レモン汁、粒マスタード) | 各小さじ1 |

【作り方】

クリスマスといえば・・・チキンですよね～
ケンタッキーのCMが食欲をそそります(笑)
昨年だったか・・・スーパーで丸鶏が売ってあったのを見かけました。
そんなのを見ると、一度自分で挑戦したくなってます
今年、「よしやるぞ!!」って気になれば挑戦してみますね

モモ肉は1枚のままでも一口大に切ってもいいです。塩コショウし、小麦粉をまぶしてはたいておきます。それを卵にくぐらせて油で揚げます。
南蛮酢を作ります。お鍋に醤油と砂糖と酢を入れ、あればシウウガヤ、人参玉ねぎの切れ端を入れて煮立てましょう。
【お試しあれ】
子供用、大人用の調味料を加えたものも美味しいですよ。
揚げたお肉を南蛮酢につけて衣をしっとりさせます。
タルタルソースを作ります。ゆで卵、玉ねぎ、きゅうりをみじん切りにし、マヨネーズと塩コショウを混ぜます。あればパセリのみじん切りやレモン汁や粒マスタードを入れるとおいしいですよ。
お肉にタルタルをかけて出来上がり。

事務 三ツ池 香美