

若鶏むね肉のチキン南蛮

大人気の鶏肉料理！タルタルソースでさっぱりと！



材料（2人前）

<input type="checkbox"/> 若鶏むね肉	約300g
<input type="checkbox"/> 酒	大さじ2
<input type="checkbox"/> 卵	1個
<input type="checkbox"/> 小麦粉	大さじ3
<input type="checkbox"/> しょうゆ	大さじ2
<input type="checkbox"/> 酢	大さじ3
<input type="checkbox"/> 砂糖	大さじ3
<input type="checkbox"/> みりん	大さじ1
<input type="checkbox"/> タルタルソース	お好み

作り方

調理時間： 15～20 分

- ① 鶏肉にフォークで数回刺したうえで酒をまぶしておく。
- ② 卵と小麦粉を混ぜ合わせておき、水分を切った鶏肉にまぶす。
- ③ 鶏肉を油で揚げる。大きいため160℃でじっくりと火を通す。
- ④ ★の材料を全て混ぜてフライパンで熱する。
- ⑤ 揚げた鶏肉に④のタレをからめる。
- ⑥ タルタルソースをかけたら完成！