

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

チキン南蛮

鶏むね肉でさっぱりいただけます



材料 (4人分)

鶏むね肉皮なし ……12切(240g)

塩 ……0.8g

コショウ ……少々

小麦粉 ……大さじ4

揚げ油 ……適量

酢 ……大さじ2

A 醤油 ……大さじ2と小さじ1

砂糖 ……小さじ2

玉葱 ……40g

B マヨネーズ ……大さじ3

ケチャップ ……大さじ1

レモン果汁 ……0.4cc

管理栄養士の オススメPoint

Point1

鶏むね肉でチキン南蛮をやわらかく仕上げるコツは、そぎ切りにして断面を広くすることです。加熱時間が短くなってやわらかく仕上がります。

Point 2

甘酢だれは鶏肉が熱いうちに漬け込みましょう。味が染みこみやすくなります。

作り方

1. 鶏むね肉を人数分(一口大)に切り、塩コショウをする
2. 小麦粉を1にまぶし、180℃の油でこんがり揚げる
3. Aを鍋で一煮立ちさせ、揚げた鶏肉にからめる
4. みじん切りにした玉葱とBを混ぜ合わせオーロラソースを作る
5. 鶏肉を盛り付けてオーロラソースをそえる

1人分

239

kcal

食塩相当量 : 2.1g