



Recommended by SEIREI

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