

千キン南蛮 タルタルソースかけ<主菜>



エネルギー 320kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

鶏肉はたんぱく質が豊富な食品です。たん白質は体内の臓器をはじめ筋肉皮膚、髪、血液などを構成する大切な成分です。



阿知須共立病院 栄養科

千キン南蛮 タルタルソースかけの作り方

材料（2人分）

鶏もも肉	20g×6切れ
塩	ひとつまみ
酒	少々
小麦粉	大さじ1
溶き卵	1/3個分
サラダ油	適量

A	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1/3
	醤油	小さじ1/3
	塩	少々

B	らっきょう	2粒
	茹卵	1/4個分
	マヨネーズ	大さじ1

- ① 鶏肉に塩と酒で下味をつけておく。
- ② Aを鍋に入れ砂糖と塩が煮とけるまで加熱し甘酢を作る。
- ③ 溶き卵と小麦粉を混ぜ合わせ衣を作る。衣に①の肉をからめて170℃に熱したサラダ油で揚げる。
- ④ ②の甘酢に③の鶏肉をつける。
- ⑤ らっきょうと茹卵をみじん切りにして、マヨネーズを加えて混ぜ合わせタルタルソースを作る。
- ⑥ 皿に④の鶏肉を盛りつけ、⑤のタルタルソースをかける。つけ合わせにキャベツ、トマト、パセリを盛りつける。

