

チキン南蛮

合計加熱調理時間 約15分

[1人分：543kcal／食塩相当量：3.3g]

しっとりとした鶏肉に甘酢だれとタルタルソースがよく合う宮崎県の名物料理です。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	15分	220℃

材料 (8人分)

鶏むね肉 (1枚：300g) (余分な脂を取る)	4枚
<材料a>	
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
小麦粉A	適量
卵：M玉 (溶きほぐす)	2個
小麦粉B	100g
<材料b>	
酢	120g
しょうゆ	120g
みりん	25g
<材料c>	
マヨネーズ	200g
砂糖	20g
トマトケチャップ	15g
きゅうり (大きめのみじん切り)	100g
タマネギ (みじん切りにし水にさらす)	100g
ゆで卵(固ゆで) (大きめのみじん切り)	1個

*掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

*掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

下ごしらえ

- ・鶏むね肉は半分に切り、たたいて厚みを均一にし、<材料a>に浸け30分おく。
- ・<材料b>は混ぜ合わせ、南蛮酢を作る。
- ・<材料c>は混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
- ・ゆで卵の作り方について[→詳しくはこちら](#)

作り方

1. 鶏むね肉の汁気を切って、小麦粉Aを肉の表面に付ける。
2. ボールに卵、小麦粉Bを合わせて衣を作り、1につけて、20mmのテフロン加工波型アルミホテルパン2枚に並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、<材料b>の南蛮酢をかける。
4. 3を食べやすく切り分けて器に盛り、<材料c>のタルタルソースを添える。



調理ポイント

◆タルタルソースのきゅうりをピクルスに変えてもよい。