

## チキン南蛮

### 材料 (4人分)

|        |     |
|--------|-----|
| 鶏もも    | 2枚  |
| 薄力粉    | 適量  |
| 溶き卵    | 1個分 |
| 塩・こしょう | 少々  |

### タレ

|            |        |
|------------|--------|
| └ 酢        | 50cc   |
| └ しょうゆ     | 25cc   |
| └ みりん      | 50cc   |
| └ 砂糖       | 大さじ2   |
| └ トマトケチャップ | 大さじ1/2 |
| └ ウスターソース  | 大さじ1/2 |
| └ 塩        | 小さじ1/2 |
| └ こしょう     | 少々     |
| └ レモン汁     | 少々     |

### タルタルソース

|          |        |
|----------|--------|
| └ マヨネーズ  | 100cc  |
| └ ゆで卵    | 1個     |
| └ ピクルス   | 大さじ1   |
| └ 玉ねぎ    | 大さじ1   |
| └ ケッパー   | 大さじ1/2 |
| └ パセリ    | 小さじ1   |
| └ 塩・こしょう | 適量     |
| キャベツ     | 適量     |



### 作り方

1. 鍋にタレの材料を入れ、煮立てる。  
(生姜や人参や玉ねぎの切り端をいれたり、鷹の爪の輪切りを入れてもOK)
2. キャベツをせん切りにして、水にさらしてシャキとしたら、水切りしておく。
3. 鶏ももに塩・こしょうし、薄力粉をまぶして溶き卵にくぐらせて油で揚げる。
4. 揚げた鶏ももをタレにつけて衣をしっとりさせる。
5. フードプロセッサーにゆで卵、マヨネーズ以外のタルタルソースの材料を入れみじん切りにして、キッチンペーパーで水気をとる。  
ボウルにゆで卵を入れフォークでつぶして、上記の具材とマヨネーズを加えてあえる。
6. 器にキャベツを敷きチキン南蛮をのせて、タルタルソースをたっぷりかける。

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 所要時間   | 30分             |
| 主な調理器具 | フライパン、フードプロセッサー |