

～揚げないから簡単！フライパンチキン南蛮～



タルタルも簡単♪
鶏肉と卵でタンパク質が
摂れます♪

☆材料(2人分)

鶏もも肉：350g ゆで卵：1個 マヨネーズ：大さじ1

青ねぎ(小口切り)：適量 片栗粉：大さじ3 サラダ油：大さじ2

☆調味料A

酒：小さじ2 塩：少々 こしょう：少々

☆調味料B

めんつゆ(濃度4倍)：大さじ2 酢：大さじ1 砂糖：小さじ1

☆作り方

- ①タルタルソースをつくる。ボウルにゆで卵を入れてフォークでつぶし、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ②鶏肉はフォークで数か所刺して、ポリ袋に入れる。調味料Aを加えてもみ込み、さらに片栗粉を加えてざっとまぶす。
- ③フライパンに油を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、片面3分30秒ずつを目安に焼く。鶏肉に火が通ったら、一旦取り出して食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、調味料Bを入れて中火にかける。沸騰したら鶏肉を戻し入れてからめる。
- ⑤器に盛り、タルタルソースをかけ、青ねぎを散らして出来上がり♪