



アレンジ③ チキン南蛮風



食感のよいタルタルソースが
おいしさのポイント♪

チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理です。
揚げた鶏肉を甘酢につけ、タルタルソースを
かけます。

材料(4人分)

・ 鶏肉の塩麹唐揚げ	8個分
A	
┌ ・ 酢	大さじ 1 (15g)
├ ・ 砂糖	小さじ 2 (6g)
└ ・ しょうゆ	小さじ 2 (12g)
B	
┌ ・ マヨネーズ	大さじ 2 (24g)
├ ・ 玉ねぎ (みじん切り)	10g
├ ・ たくあん (みじん切り)	10g
├ ・ レモン果汁	小さじ 1 (5g)
├ ・ 塩	少々
└ ・ こしょう	少々

手順

- ①A の調味料を合わせて、唐揚げにからめる。
- ②B の調味料を合わせて、①にかける。

タルタルソースは卵を加えるとさらに
おいしくできます。