

# 2017年6月10日 一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

## 【メニュー】

## カリカリ梅タルタルソースのチキン南蛮

<材料> 1人分

・鶏むね肉 100g

A 料理酒 7g ・塩コショウ 1g

・天ぷら粉 15g ・油

<タレ> 寿司酢 18g ・濃口醤油 3g

・卵 0.5個

・カリカリ梅 10g ・マヨネーズ

・サニーレタス 10g

・キャベツ 20g

<作り方>

- ① 鶏肉は筋繊維と平行に10等分程度に切り、Aと一緒にビニール袋へ入れて揉み、天ぷら粉をつける。
- ② 中温の油で①をきつね色になるまで揚げたら、寿司酢・醤油のタレにつける。
- ③ 卵は茹でてからフォーク等で潰す。カリカリ梅は種を取ってみじん切りにする。
- ④ ③とマヨネーズをボールに入れて混ぜ、塩コショウで味を調える。
- ⑤ ②を付け合わせの野菜と盛り付け、④をかけて完成。

