



## 電子レンジで簡単タルタルソース！！

# チキン南蛮



### 【材料】大人2人分、子ども1人分

|   |          |        |
|---|----------|--------|
| A | 鶏肉(唐揚げ用) | 200g   |
|   | 片栗粉      | 大さじ1   |
|   | 油        | 小さじ1   |
|   | 砂糖       | 小さじ2   |
|   | 醤油       | 小さじ2   |
| B | 酢        | 小さじ1/2 |
|   | 卵        | 1個     |
|   | マヨネーズ    | 大さじ1   |
|   | 酢        | 小さじ1/2 |
|   | 砂糖       | 小さじ1/2 |

### 【作り方】

- ①鶏肉に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- ②火が通ったらAを加えてとろっとするまで煮からめる。
- ③皿に盛り、タルタルソースをかけて完成。

#### 〈タルタルソース〉

- ①耐熱容器に卵を割り入れ、爪楊枝やフォーク等で黄身を数回刺して、ふんわりラップをかけて電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ②スプーン等でつぶしながら混ぜ、Bを加えてさらに混ぜる。

※電子レンジの機種によって仕上がりが異なりますので、調整してください。



手間がかかるイメージのチキン南蛮が簡単に作れます♪

鶏肉を焼くときは、フライパンに蓋をして焼くとさらに時短で作れます！



令和8年9月号

