

日本原駐屯地 チキン南蛮

駐屯地人気メニューNo.1です。鶏もも肉の1枚肉を使用することでボリューム感満点のメニューです。

日本原駐屯地業務隊 管理栄養士 葉柴技官



材料（1人分）

鶏もも肉開き	1枚
小麦粉	10g
揚げ油	
チキン南蛮用たれ	20g
タルタルソース	15g

作り方

- 1 鶏もも肉に小麦粉をつける。
- 2 揚げ油でカラッと揚げる。
- 3 チキン南蛮用のたれを揚げた鶏肉に絡める。
- 4 食べ易い大きさにカットする。
- 5 盛り付けをし、タルタルソースを添える。

★コツ・ポイント

たれを鶏肉にしっかり絡めてください。
タルタルソースはお好みでどうぞお召し上がり下さい。