

えびの駐屯地ご当地グルメ

「チキン南蛮」

～ 宮崎県のご当地グルメ～

PRポイント

「チキン南蛮」は、地鶏炭火焼きなどと並ぶ宮崎県の名物の一つです。チキン南蛮に欠かせないタルタルソースも手作りして隊員の皆さんに提供しています。

チキン南蛮の作り方の大きな特徴としては、鶏肉に下味を付け、小麦粉をまぶすまでは普通ですが、最後に「溶き卵にくぐらせて揚げる」ということです。

栄養ポイント

鶏肉は良質なタンパク質源であり、タルタルソースに卵も使用しているので、アミノ酸スコアが優れています。食べて運動して筋肉量アップ！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【チキン南蛮とカニクリームコロッケ】

- ・若鶏もも肉 80g(一口大2～3個分)
- ・塩・胡椒・小麦粉・鶏卵(溶き卵) 適量
- ・カニクリームコロッケ 1個
- ・揚げ油 適量

【甘酢タレ】

- 酢 15ml
- 醤油 10ml
- 砂糖 10g

【タルタルソース】

- 茹で卵・玉ねぎ・パセリ 適量
- マヨネーズ
- 砂糖・食酢 隠し味程度(ソースの固さ調整)

チキン南蛮レシピ



作り方

- 1 若鶏もも肉(むね肉でも良い)は、食べやすい大きさに切る
- 2 鶏肉に塩、胡椒をし、小麦粉をまぶして溶き卵にくぐらせて揚げる
- 3 揚げた鶏肉はチキン南蛮のタレにくぐらせる(食べる直前に再度タレを少しかけて盛付すると良い)
- 4 カニクリームコロッケを揚げる

【タルタルソース】

- 1 茹で卵、玉ねぎ、パセリは、みじん切りにする(玉ねぎの代わりに、ピクルスやらっきょうの酢漬けを好みて使用しても良い)
- 2 1にマヨネーズを加えて混ぜ合わせ、砂糖、食酢でソースの固さを調整する

*手作りタルタルソースはご家庭で色々アレンジしてみてください♡