

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、宮崎県を代表する名物です。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

鶏肉は良質のタンパク質であり、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
- ・チキン南蛮のタレ 30～40ml
- ・カニクリームコロッケ 1個
- ・揚げ油～適量

【タルタルソース】

茹で卵・玉葱・パセリ・マヨネーズ～適量
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(配食直前に再度タレを少しかけて配食すると良い)
- 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、玉葱、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甘酢漬けを好みて使用して良い)
- 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各家庭で異なります。自分で色々アレンジしたソースで食べるのも良いです♡