

高知駐屯地 肉料理

「高知チキンナンバン」

～ 高知県民のソウルフード「チキンナンバン」～

PRポイント

高知県のみで展開している「お弁当×コンビニ」のチェーン店の看板メニューです。カリッと揚げた鶏肉に、少し甘めのオーロラソースをかけるのが高知流。

栄養ポイント

鶏肉は、筋力アップに欠かせない良質なたんぱく源です。今回は、むねの部位を使用しているのももの部位と比較してたんぱく質が多く脂質が控え目です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏むね肉 120g
塩・コショウ・料理酒 少々
片栗粉・揚げ油 適量

【オーロラソース】

マヨネーズ 16g
ケチャップ 6g
とんかつソース 2g
練乳 2g
レモン果汁、醤油 少々

キャベツ・シラス 適量



高知チキンナンバンレシピ



作り方

- 1 鶏肉に塩・コショウ・料理酒で下味をつけ、片栗粉をつけてカリッと揚げる。
※鶏肉は大きいサイズのまま揚げるので中心まで火が通るように焦げないようにじっくりと揚げる。
- 2 マヨネーズ・ケチャップをベースにしたオリジナルのオーロラソースを作る。
- 3 鶏肉にソースをかけて出来上がり♪

チキン南蛮は宮崎県が発祥といわれ、タルタルソースでいただくのが定番ですが、高知の「チキンナンバン」は、「オーロラソース」でいただくのが定番だそうです。

