

都城駐屯地肉料理

「チキン南蛮」

～宮崎のソウルフード～

PRポイント

宮崎県民ならほとんど誰でも1度は食べたことがある！そんなご当地メニューです。隊員からのリクエストも多い人気の1品でもあります♪

栄養ポイント

鶏肉なので不足しがちなビタミンB群を美味しく摂ることができます♪また、カロリーを上げたい場合はもも肉で、下げたい場合はむね肉で作ることもできるおすすめメニューです♪

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏肉 120g 小麦粉 20g

溶き卵 25g 揚げ油 適量

【南蛮酢】

酢 20g マヨネーズ 15g

薄口醤油 10g プレーンヨーグルト 5g

濃口醤油 0.5g 砂糖 2g

砂糖 10g 酢 1g

ゆで卵(みじん) 25g

ピクルス(みじん) 2g

玉ねぎ(みじん) 5g

【タルタル】

チキン南蛮レシピ



作り方

- 1 鶏肉は厚さが均等になるように開き、塩こしょう(分量外)で下味をつける。
- 2 1に小麦粉をまぶし、余分な粉を落として溶き卵にくぐらせ170℃に熱した油で揚げる。
- 3 南蛮酢をあわせて軽く煮たてる。
- 4 揚げた肉を南蛮酢にくぐらせて食べやすい大きさに切る。
- 5 タルタルの具材をあわせてタルタルソースを作る。
- 6 チキン南蛮にタルタルソースをかけて出来上がり♪