

北熊本駐屯地(肉料理)

「キチン南蛮」

～ 大人気「チキン南蛮」～
アレンジレシピ

PRポイント

肉料理の中でも人気のチキン南蛮。南蛮酢も、タルタルソースも手作りです。多い時は100kg位の鶏肉を揚げます。

栄養ポイント

ボリュームたっぷり、ご飯がすすみ、体を動かす自衛官にはもってこいの1品です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【チキン南蛮】

鶏もも肉	120g	(3～4切れ)		
塩・胡椒		適量		
小麦粉	10g		鶏卵	20g

<南蛮酢>

濃口醤油	8g	黒酢	3g
酢	20g	中白糖	10g

<タルタルソース>

鶏卵	20g	たまねぎ	20g
マヨネーズ	25g	ピクルス	2g
パセリ	0.3g	塩・胡椒	適宜

チキン南蛮レシピ



作り方

- 1 鶏もも肉に塩・胡椒をし、小麦粉をつけ、卵をくぐらせ油で揚げます。
- 2 <南蛮酢>濃口醤油、黒酢、酢、中白糖を混ぜ合わせ、少し火にかけます。
- 3 鶏肉を揚げたら南蛮酢をくぐさせます。
- 4 <タルタルソース>玉葱はみじん切りにし、水にさらし水気を切ります。卵は茹で卵にし、みじん切りにします。ピクルス・パセリもみじん切りにし、マヨネーズと混ぜ合わせ、塩・胡椒で味を調えます。
- 5 南蛮酢をくぐらせた鶏にタルタルソースをかけたら完成です。