

給食メニューを

作ってみよう！

チキン南蛮

材料（1人分）

皮なし鶏もも肉	45 g
塩	0.1 g
こしょう	0.03 g
酒	1.5 g
しょうが	0.2 g
でん粉	3 g
揚げ油	適量
酢	4.5 g
砂糖	2.1 g
うす口醤油	1.25 g
濃口醤油	1.5 g
タルタルソース	
刻みゆでたまご	7 g
マヨネーズノンエッグ	5 g
こしょう	0.01 g

作り方

- ① たれ（酢・砂糖・うす口醤油・濃口醤油）を作る。
- ② 鶏肉（10～15gカット）に塩・こしょう・酒・しょうが（すりおろしみじん）で下味をつける。
- ③ ②にでん粉をつけて油で揚げる。
- ④ たれをかける。



※チキン南蛮

宮崎県延岡市発祥の料理です。
甘酢だれをかけた鶏のから揚げに
タルタルソースをかけます。

