

チキン南蛮



《材料：2人分》

鶏むね肉・・・大1枚
(300g程度)
小麦粉・・・大さじ6
卵・・・・・・・・・・1個
サラダ油・・・・大さじ3

A
砂糖・・・・・・大さじ3
酢・・・・・・・・・・大さじ2
醤油・・・・・・大さじ1.5

B
マヨネーズ・・・・大さじ3
ゆで卵・・・・・・・・1個
たまねぎ・・・・1/4個
牛乳・・・・・・・・大さじ1
ドライパセリ・・・・少々
添野菜
(レタス・大根・貝割れ)
・・・・適宜

【1人あたり エネルギー 692kcal 塩分 2.7g 1食分 235円】

- タルタルソースを作る。たまねぎのみじん切りと、パセリのみじん切り・フォークでつぶしたゆで卵をマヨネーズ・牛乳であえます。
→玉ねぎは水でさらすと辛さがぬけます。
ピクルスのみじん切りやらっきょ・しば漬けのみじん切りでもおいしくできます。
- 甘酢の材料Aを、すべて合わせておく。
- 鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。
- 肉に、小麦粉→卵→小麦粉の順番で衣をつける。
ビニール袋に肉と小麦粉(大さじ2)を入れ、全体をふる。まんべんなく混ぜたら、卵を入れて、袋のまま卵をつぶしながら全体が混ざるように揉む。
バットに広げた小麦粉(大さじ2)をつけていく。
(衣は薄めがOK)
- フライパンに油を熱し、弱めの中火でじっくり狐色になるまで揚げ焼きにする。
裏返したら中火で5分、ふたをあけていい色になるまで焼く。
- 火が通ったら余計な油は拭き取り、火を強めの中火にして、合わせた甘酢Aをフライパンに一気に入れて絡める。(煮詰め過ぎ注意)
- 皿に、添野菜と共に盛り付け、残りのたれをかけ、その上からタルタルをたっぷりかける。

小麦粉の重ねづけでフワとした衣にするのがポイント！

濃厚な甘酢にタルタルソースで食べ応え満点のチキン南蛮、是非おためし下さい！！

鶏ハムと りんごのサラダ



《材料：4人分》

鶏むね肉・・・・大1枚
(300g程度)
砂糖・・・・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
黒こしょう・・・・少々

A
りんご・・・・・・1/4個
レモン汁・・・・大さじ1
オリーブオイル
・・・・大さじ1/2
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・少々

りんご・・・・・・1/2個
わさび菜・・・・適宜
レモン・・・・・・1/2個

【1人あたり エネルギー 129kcal 塩分 1.08g 1食分 128円】

- 鶏むね肉は、皮をはぎ、脂や筋を取り除き、観音開きにして、味が染みやすいように、フォークで数か所刺しておく。
- 砂糖と食塩を揉みこみ、ビニール袋に入れて空気を抜いて、密封した状態で一晩冷蔵庫で休ませる。
- 2の砂糖と塩を洗い落とす。30cm四方のラップの上に、黒こしょうをふり、むね肉をのせ、キャンディ状に巻き付け、両端を輪ゴムで止める。
- 鍋にたっぷりの湯をわかし、沸騰したら、3を入れる。
再度沸騰したら、火を止める。(鍋を手で触れる程度に冷えるまで、1~2時間放置しておく。)
- りんごは、1/2個を5ミリ幅のいちょう切りにする。
レモン1/2個をスライスしておく。
- ドレッシング用のりんごは、2等分にして塩水に浸す。
耐熱容器に入れラップをしてレンジで1分弱位レンジ加熱する。
冷めたらすりおろす。
→この方法で林檎は変色しません。林檎を柔らかく
チンしすぎるとダメなので、林檎の様子を見ながら
加熱してください。
- 6とAの調味料を混ぜ合わせ、林檎ドレッシングを作る。
- 4の鶏ハムを食べやすい大きさに切り、りんごを交互に並べて盛り付ける。レタス・レモンを彩りよく、並べて盛り付ける。

おうちで出来ちゃう本格とりハム

オシャレに盛りつけて、ごちそうサラダとしてお楽しみ下さい