



# チキン南蛮

□ 材料	約4人前
鶏モモ肉	12切
卵	1個
小麦粉	適量
塩・胡椒	少々
※ 醬油	大さじ4
砂糖	大さじ5
酢	大さじ4
◆ ゆで卵	1~2個
マヨネーズ	大さじ5
塩・胡椒	少々



## □ 作り方

- 【1】 鶏肉は50g位のそぎ切りにして、塩・胡椒をふり、小麦粉をまぶす。
- 【2】 ※の材料を鍋に入れ煮立てておく。
- 【3】 ◆の材料で、タルタルソースを作る。
- 【4】 【1】の肉にとき卵をくぐらせて180度の油でゆっくりと揚げる。
- 【5】 【4】を【2】の南蛮酢につけて、タルタルソースをかける。



宮崎県のご当地料理として、有名なチキン南蛮を作りました。

子ども達は鶏肉が大好きなので、喜んで食べていました。

保育所はもも肉で作りましたがムネ肉でも、美味しいですね。

