

## ☆チキン南蛮☆

材料<4人分>	分量
鶏もも肉 (50g)	4枚
<調味料>	
☆酒	小さじ1
☆塩	少々
☆こしょう	少々
片栗粉	適量
★砂糖	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★酢	小さじ1 1/2
★とうがらし	少々
★水	大さじ1 1/2
揚げ油	適量
タルタルソース	30g



栄養価(一人あたり)

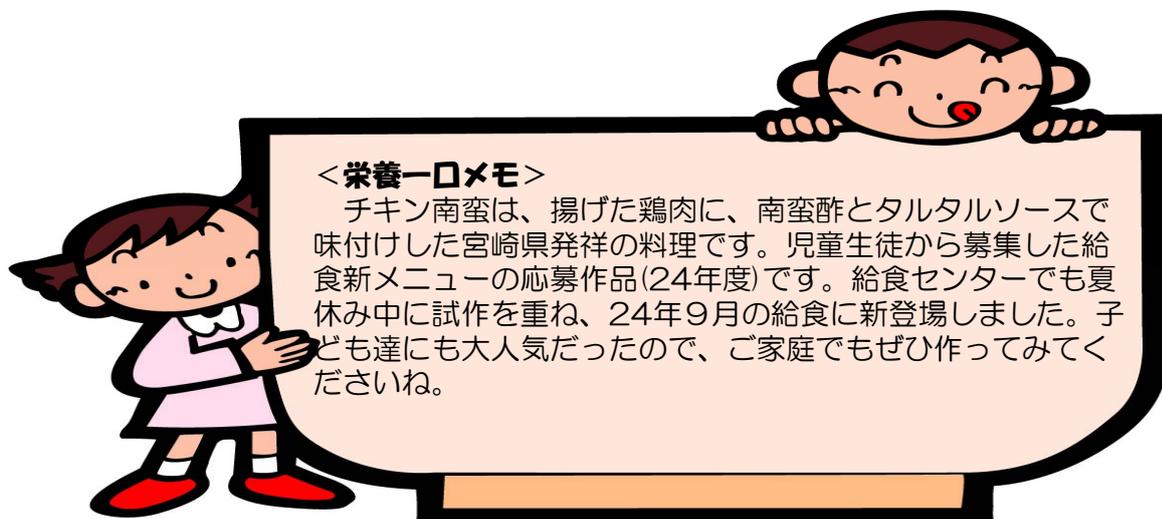
エネルギー	190 kcal
たんぱく質	8.6 g
脂質	13.0 g
カルシウム	7 mg

<下ごしらえ>

- ・鶏肉に☆で下味をつけておく
- ・★の調味料を鍋に入れて加熱し、南蛮だれを作る。

<作り方>

- ①下味をつけた鶏肉に片栗粉で衣をつけ、175℃の油で5～6分揚げる。
- ②揚げた鶏肉に、南蛮だれをかける。
- ③食べる直前にタルタルソースをかける。



### <栄養一口メモ>

チキン南蛮は、揚げた鶏肉に、南蛮酢とタルタルソースで味付けした宮崎県発祥の料理です。児童生徒から募集した給食新メニューの応募作品(24年度)です。給食センターでも夏休み中に試作を重ね、24年9月の給食に新登場しました。子ども達にも大人気だったので、ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。