

たくあんが味と食感のアクセント!

チキン南蛮 和風タルタルソース添え



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

鶏肉をマヨネーズに漬け込むことで、しっとりジューシーな仕上がりになります。玉ねぎの辛味が苦手な方は、水にさらしてから加えると辛味が抑えられます。

材料(2~3人分)

鶏むね肉……………1枚(350g)
マヨネーズ……………大さじ2
塩……………小さじ1/4
片栗粉……………大さじ3
A [ポン酢しょうゆ
……………大さじ2
砂糖……………小さじ2

<和風タルタルソース>

卵……………1個
玉ねぎ……………1/8個
たくあん……………30g
B [マヨネーズ……………大さじ3
レモン汁……………小さじ1
こしょう……………少々
パセリ(みじん切り)……………少々

- 1 鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにし、袋に入れ、マヨネーズ、塩を加えてもみ込み10分ほど置く。片栗粉を入れてさらにもみ込む。
- 2 フライパンに油大さじ1/2(分量外)を熱し1を並べて焼く。火が通ったら余分な油をふき取り、合わせたAを加えて絡める。
- 3 皿に盛り、和風タルタルソースを添える。

<和風タルタルソース>

- 1 耐熱ボウルに卵を割り入れ、箸で黄身を半分に切る。ふんわりラップをし、電子レンジ(500w)で1分~1分半加熱し、フォークなどで細かく砕く。
- 2 玉ねぎはみじん切り、たくあんは5mm角に切り、1、Bとよく混ぜる。