



sakaе's ouchi gohan

recipe 1

チキン南蛮

ピクルスのタルタル

材料 (4人分)

- ☐ 鶏もも肉 ... 400g
- ☐ 塩こしょう ... 少々
- ☐ 薄力粉 ... 適量
- ☐ 全卵 ... 1個

※南蛮のタレ ④

- ☐ 石臼米糖 ... 50g
- ☐ 米酢 ... 50g
- ☐ しょうゆ ... 50g

※タルタル ⑤

- ☐ ゆで卵 ... 2個 (黄身はハーフ状、白身は角切りにする)
- ☐ 牛乳 ... 大さじ1
- ☐ マヨネーズ ... 大さじ2
- ☐ ピクルス ... 1/2個 (みじん切)
- ☐ 赤ピーマン ... 1/2個 (みじん切)
- ☐ 塩 ... 1つまみ
- ☐ 玉ねぎ ... 1/4個 (みじん切、塩もみし水洗い水気を切る)

Let's cooking!



- ① 鶏もも肉の皮を取り均一な厚さに整え、フォークで数箇所さす
- ② 塩こしょうを軽くし、薄力粉を卵の黄身に表面につける
- ③ 160℃の油でじっくりきつね色になるまで揚げる
(揚げている間にタルタルと南蛮タレを作っておく)
※作り方は下記参照

- ④ ③が揚げたら余分な油を切り熱いうちに南蛮のタレにからめ、食べやすいサイズにカットするタルタルをかけたら完成

- ※南蛮のタレ ④
材料をすべて合わせ、フライパンで中火で煮、つめていく。小さな気泡がたくさん出てトロみがきたら火を止める

- ※タルタル ⑤
ゆで卵の黄身を取り出しボールの中でつぶし、④を加え全体をまぜ合わせる。塩で味を整える

にんじんピリ辛ナムル

- ☐ にんじん ... 1本 (千切り)
- ☐ ごま油 ... 大さじ2
- ☐ ラー油 ... 少々
- ☐ 醤油 ... ひとつまみ
- ☐ 塩、にんにく ... 少々

つけ合わせ



- ① にんじんの皮をむき、お湯でゆで、冷水にさらす。水気を切っておく
- ② ①と合わせ、全体がしんなりしたら完成



recipe

にんじん ピリ辛 ナムル