

# チキン南蛮



給食では、タルタルソースも一緒に提供しました

## ～材料（4人分）～

鶏肉：160g（1切れ40g程度）

おろししょうが：2g  
 おろしにんにく：0.5g  
 A { しょうゆ：小さじ1/2  
       料理酒：小さじ1  
       みりん：小さじ1/2

片栗粉：適量

小麦粉：適量

揚げ油

はねぎ：5g

おろししょうが：1g

さとう：大さじ1/2

しょうゆ：小さじ1

酢：小さじ1

料理酒：小さじ1/2

トウバンジャン：少々

## ～作り方～

- ①肉は食べやすい大きさに切り、調味料Aに1時間程度漬け込む。
- ②漬け込んだお肉に、片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせて作った衣をつけて、油で揚げる。
- ③葉ねぎは、小口切りに切る。
- ④調味料を鍋に入れ煮立たせ、ねぎを加える。
- ⑤揚げた肉にかける。

※お好みで、タルタルソースをかけてもおいしいです。