
5/29 (金) 煮るだけ♡甘酢チキン南蛮 (Yuuさん)

(材料2人分)

鶏もも肉：1枚(300g)

A { 濃口醤油：大さじ2
酢：大さじ2
砂糖：大さじ2

(タルタルソース)

B { ゆでたまご：1個
マヨネーズ：大さじ3
塩・こしょう：各少々

<付け合わせ>

好みの野菜(水菜・ミニトマトなど)：各適量

- ① 鶏肉は厚さを均一にする。
- ② 鍋に皮目を下にして①の鶏肉を入れ、Aを注いでふたをし、中火で5分ほど煮る。
- ③ ②の鶏肉を裏返して弱めの中火にし、さらにふたをして2分ほど煮る。
- ④ ③の鍋のふたを開けて再度裏返し、強火にして煮詰める。とろみがついたら火を止める。
- ⑤ ボウルにBを加えてフォークでたまごをつぶしながら混ぜ合わせる。
- ⑥ ④の鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、好みの野菜を添え、⑤のタルタルソースを鶏肉の上からかける。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。