



5/21 (金)

## チキン南蛮風 鶏の揚げ焼き

(磯永 由紀さん)

(材料2人分)

鶏胸肉：1枚

塩こしょう：少々

小麦粉：適量

A 赤パプリカ：20g

たまねぎ：50g

B チョーコー長崎焼きあごだし酢：200ml

水：100ml

(タルタルソース)

たまご：2個

たまねぎ：10g

コーン缶：15g

C パセリ：少々

マヨネーズ：50g

チョーコー長崎焼きあごだし酢：小さじ2

黒こしょう：適量

- ① 鶏肉はそぎ切りにする。A のパプリカは薄切りにして、たまねぎは縦に薄切りにする。
- ② ①の鶏肉に塩こしょうをし、小麦粉をまぶして、余分な粉をしっかりと拭き取る。
- ③ フライパンに鶏肉がかぶるくらいの油を入れて 170℃に熱し、②を入れて両面揚げ焼きにする。
- ④ 鍋に B を入れてひと煮立ちさせ、火を止めて①の A を加えておく。
- ⑤ ③の鶏肉の油を切り、バットに並べて、④をかけ、冷ましておく。
- ⑥ (タルタルソース) を作る。たまごは固ゆでにして粗みじん切りにし、たまねぎはみじん切りにして、塩もみし、水気をしぼる。パセリはみじん切りにする。ボウルに C を加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に⑤を盛り、⑥のタルタルソースをかける。

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。