

# おいしくキッチン

平成31年4月5日放送

## 脱！ハイカロリー チキン南蛮



### ..... 材 料 .....

鶏むね肉 (皮なし).....280g  
片栗粉.....大さじ3  
揚げ油.....適量

#### ☆南蛮だれ☆

しょうゆ.....大さじ1・1/3  
酢.....大さじ2  
酒.....大さじ1  
砂糖.....大さじ1・1/3

#### ☆タルタルソース☆

ゆでたまご.....小ぶり1個  
らっきょう漬.....4個  
無糖ヨーグルト.....40g  
レモン汁.....小さじ1  
マヨネーズ.....小さじ1

#### ☆タルタルソース☆

りんご.....1/2個  
キャベツ.....160g  
万能ねぎ.....1本  
お好みで 一味唐辛子

### ☆☆☆作り方☆☆☆

- ① ゆでたまごとらっきょうを粗みじん切りにして、ヨーグルト・レモン汁・マヨネーズと混ぜ合わせタルタルソースを作る。キャベツはざく切りにして茹でて水気を絞っておく。
- ② 鶏むね肉は1人に3枚つくように斜め削ぎ切りにし、ビニール袋に肉と片栗粉を入れ、よく振って、粉を薄くまぶす。フライパンに1センチほど油をしいて揚げ焼きにする。
- ③ 火が通り、焼き色がついたらキッチンペーパーで余分な油をふき取り、南蛮だれの調味料をすべて入れて絡める。
- ④ 皿にキャベツを敷き、③を盛り付け、タルタルソースをかけ、小口切りした万能ねぎを上にとらし、リンゴを添えて完成！



鶏の皮をのぞいて、フライせずに焼くことでカロリーが通常のチキン南蛮の約二分の一に抑えられます。  
タルタルソースはらっきょうがポイントに！  
しゃきしゃきとした歯触りに加えて、酸味も甘みも入っているので味付けをせずに手軽に作れます。  
カロリー控えめでボリューム満点！ぜひ作って味わってください！！

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
231	18.5	8.3	1.2	44