



だいとう
キラキラ大東 

わしょく
レツツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ 鶏むね肉…60g 4切れ
- (下味) 塩・こしょう…少々
- (衣) 片栗粉、卵…適量
- ・ 揚げ油…適量

★漬けダレ★

- 砂糖…大さじ1
- 酢…大さじ4 塩…小さじ1

みりん…小さじ2

- 淡口しょうゆ…小さじ2 強
- にんにく…1かけ (みじん)

★タルタルソース★

- マヨネーズ…大さじ5
- ゆで卵…1個 パセリ…お好み

- 砂糖…小さじ2 塩…少々
- 甘酢らっきょう…16g

- 油…小さじ1半
- 酢…大さじ1 弱

つく かた
【作り方】

- ① 漬けダレの材料を合わせ、一度加熱し、こして、粗熱をとっておく。
- ② ゆで卵、甘酢らっきょう、パセリはみじん切りにし、タルタルソースの材料を合わせる。
- ③ 鶏肉に下味をつけ、溶き卵にとおし、片栗粉をつけて、からりと揚げる。
- ④ ③を①にひたし、タルタルソースをかけていただく。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：392キロカロリー
- たんぱく質：18.0グラム
- 脂肪：18.4グラム
- 塩分：2.3グラム