

▶ チキン南蛮



学校給食

栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



チキン南蛮は宮崎県が発祥の料理で、鶏のから揚げを甘酢にひたし、その上にタルタルソースをかけた料理です。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ 鶏もも肉		40 g
A 塩		0.2 g
A こしょう		0.01 g
A 酒		1 g
・ 小麦粉		4 g
・ 片栗粉		2 g
・ 卵		10 g
・ 揚げ油		適量
B 砂糖		2.5 g
B しょうゆ		3.6 g
B 酢		3.3 g
B 水		1 g
C ゆで卵	(みじん切り)	6 g
C ピクルス	(みじん切り)	1 g
C マヨネーズ		6 g
C 酢		0.8 g
C 塩		0.1 g
C こしょう		0.01 g
C ドライパセリ		少々

【作り方】

- ① 鶏肉にAで下味をつけ、小麦粉と片栗粉をまぶし、卵をつける。
- ② ①を170～180℃で7分位揚げる。
- ③ Bの調味料で南蛮酢を作り、②にかける。
- ④ Cの材料を混ぜてタルタルソースを作り、③にかける。