



## コロコロチキン南蛮(野菜タルタルソース)



### ☆☆ワンポイント☆☆

チキン南蛮は宮崎県の郷土料理です。

鶏肉のから揚げを甘酢のたれに漬け、手作りの野菜タルタルソースをかけて食べます。キャベツのシャキシャキした歯ごたえがよいです。



### 【材料】(4人分)

|             |            |          |
|-------------|------------|----------|
|             | 鶏肉(角切り)    | 160g     |
|             | 塩・洋こしょう    | 少々       |
|             | 片栗粉        | 大さじ1弱    |
|             | 小麦粉        | 大さじ1強    |
|             | 揚げ油        | 適宜       |
| A           | 砂糖         | 大さじ1強    |
|             | 酢          | 小さじ1強    |
|             | しょうゆ(こいくち) | 小さじ1     |
|             | 水          | 大さじ1弱    |
| 〈野菜タルタルソース〉 |            |          |
|             | キャベツ       | 70g      |
|             | とうもろこし缶    | 12g      |
|             | 塩(炒め用)     | 少々       |
|             | サラダ油       | 小さじ1     |
| B           | マヨネーズ      | 大さじ1と1/2 |
|             | 塩・洋こしょう    | 少々       |
|             |            |          |
|             |            |          |
|             |            |          |
|             |            |          |
|             |            |          |
|             |            |          |

### 【作り方】

- ① 鶏肉に塩、洋こしょうで下味をつける。
  - ② ①に片栗粉、小麦粉をつけ、170～180℃の油でからっと揚げる。
  - ③ Aの調味料、水を合わせ、煮立たせる。
  - ④ ③に揚げた鶏肉を入れて、からめる。
- 〈野菜タルタルソース〉
- ① キャベツは1cm角切りにする。とうもろこし缶は、水気をきる。
  - ② サラダ油を熱し、キャベツ、塩(炒め用)を入れ、炒め、とうもろこしを入れ、炒める。
  - ③ Bの調味料を合わせ、②に加え混ぜ、鶏肉にかける。

※ 給食では、ノンエッグマヨネーズを使って提供しています。