



# 梅タルタルソースのチキン南蛮

橋本 真夏 さん

会社員

## C 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材を使う

### 材料 (4人分)

鶏むね肉500g  
卵1~2個  
小麦粉 適宜  
しょうが少々  
酒少々  
サラダ油

[南蛮酢]  
しょうゆ大さじ4  
砂糖大さじ5  
水大さじ2  
酢大さじ6  
レモン汁小さじ1  
野菜の皮や芯  
(別の料理で使った野菜の廃棄部)をだしパックに入れておく

[タルタルソース]  
ゆで卵1~2個  
玉ねぎ1/4個  
マヨネーズ大さじ5  
塩コショウ少々  
砂糖ひとつまみ  
梅干し 2~3個  
お好みトッピング  
(チーズ・コーン・ツナ・ウインナー)

### 調理方法

- ①鶏むね肉をそぎ切りにし、しょうがと酒をもみ込んで30分置く。
- ②①に小麦粉をまぶし卵をつけて油で揚げる。
- ③耐熱皿に[南蛮酢](レモン汁のぞく)と野菜くず袋を入れてレンジで温める。最後にレモン汁を加える。
- ④揚げた肉を南蛮酢に漬け込む。
- ⑤[タルタルソース]材料を混ぜてタルタルソースを作る。
- ⑥器に④を盛り付けタルタルソースをかけて出来上がり



## 食品ロス削減ポイント

野菜の皮・芯などから栄養たっぷりの美味しい出汁が取れます。一味違う南蛮酢に漬け込んだチキン南蛮をどうぞ。