

# チキン南蛮



## 作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して、肉の分厚い部分にかくし包丁をいれ、**A**につけ込み、15分程度おく。
- 耐熱容器に**B**を入れ **レンジ** **600W** **約2分** で加熱し、かき混ぜ、甘酢ダレを作る。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
- 耐熱容器に卵を入れ **レンジ** **500W** **約1分** で加熱し、**C**を加えフォークで卵が細くなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
- ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、①の汁けをかるく切って加え、もみ込むようにしてまぶす。
- ポリ袋から取り出した④の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
- ⑤を**下段**に入れ **料理** **おかず** **57 チキン南蛮** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約28分

### 1回に作れる分量

2~4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
下段

### カロリー

440kcal

### 塩分

3.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S7B対応レシピです。

材料	2人分 (6個)	3人分 (9個)	4人分 (12個)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	1枚	1・1/2枚	2枚
<b>A</b> しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
<b>A</b> 酒	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
<b>A</b> しょうが (すりおろす)	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
<b>A</b> 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
〈甘酢ダレ〉 <b>B</b> しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ2
〈甘酢ダレ〉 <b>B</b> 酢	大さじ1	大さじ2	大さじ2
〈甘酢ダレ〉 <b>B</b> 砂糖	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ1・1/2
〈甘酢ダレ〉 <b>B</b> 赤とうがらし (乾燥、小口切り)	1/4本	1/2本	1/2本
〈タルタルソース〉 卵 (溶きほぐす)	1/2個	1個	1個
〈タルタルソース〉 <b>C</b> ピクルス (みじん切り)	1/2個	2個 (約40g)	2個 (約40g)
〈タルタルソース〉 <b>C</b> マヨネーズ	大さじ2	大さじ4	大さじ4
〈タルタルソース〉 <b>C</b> 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

### チキン南蛮のコツ

#### 2人分の場合

仕上がり調整 **弱** で加熱します。

#### 骨付きの鶏肉は

仕上がり調節 **強** で加熱します。

#### 汚れが気になるときは

アルミホイルまたはクッキングシートを敷きます。

分量と作りかた② **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

7. 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢ダレにつけ、皿に盛りつけ、③のタルタルソースを添える。

---

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
2人分	500W	約1分
3人分	600W	約2分
4人分	600W	約2分

分量と作りかた③ **レンジ 出力(W)** と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
2人分	500W	約30秒
3人分	500W	約1分
4人分	500W	約1分

加熱が足りなかったときは

**グリル** で様子を見ながら加熱します。