



加熱の目安

約24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
中段

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。

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
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 酒	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A しょうが (すりおろす)	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A 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 しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ2
〈甘酢ダレ〉 B 酢	大さじ1	大さじ2	大さじ2
〈甘酢ダレ〉 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 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〉 C 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〉 C マヨネーズ	大さじ2	大さじ4	大さじ4
〈タルタルソース〉 C 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

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。
- 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。
- 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、**中段**に入れ **53** **チキン南蛮** で加熱する。
- 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。

チキン南蛮のコツ

2人分は

仕上がり調節 **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オープンシートを敷きます。