

# 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。
- 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か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、上段に入れおかず 68 チキン南蛮 で加熱する。
- 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢ダレにつけて、皿に盛りつけ、③のタルタルソースを添える。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約37分	2~4人分	テーブルプレート 上段	440kcal	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-S8A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
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
B しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ2
B 酢	大さじ1	大さじ2	大さじ2
B 砂糖	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ1・1/2
B 赤とうがらし（乾燥、小口切り）	1/4本	1/2本	1/2本
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個	1個
C ピクルス（みじん切り）	1/2個	2個（約40g）	2個（約40g）
C マヨネーズ	大さじ2	大さじ4	大さじ4
C 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。

### 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。