



## 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。1.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、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **108 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。

### 加熱の目安

加熱：約19分

### 1回に作れる分量

1~4人分

### 使用付属品



焼網  
テーブルプレート

### 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	1人分(3個)	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)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚
<b>A</b> しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
<b>A</b> 酒	大さじ1/4	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1/2	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	各少々
片栗粉	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
<b>B</b> しょうゆ	大さじ1	大さじ1	大さじ2	大さじ2
<b>B</b> 酢	大さじ1	大さじ1	大さじ2	大さじ2
<b>B</b> 砂糖	大さじ3/4	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ1・1/2
<b>B</b> 赤とうがらし(乾燥、小口切り)	1/4本	1/4本	1/2本	1/2本
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
<b>C</b> ピクルス(みじん切り)	1個(約20g)	1/2個	2個(約40g)	2個(約40g)
<b>C</b> マヨネーズ	大さじ2	大さじ2	大さじ4	大さじ4
<b>C</b> 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

### チキン南蛮のコツ

#### テーブルプレートの汚れが気になるときは

オープンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。（火花（スパーク）の原因になります）