

キャベツ



葉の緑が濃くて、みずみずしくつやのあるものが新鮮です。長期保存するには、芯をくりぬき湿らせた新聞紙でくるんで冷蔵庫へ入れてください。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



宮崎名物!紅白のタルタルチキン南蛮

調理時間
約30分

1人分
498kcal

宮崎名物!紅白のタルタルチキン南蛮

調理時間
約30分

1人分
498kcal

【材料/2~3人分】

鶏むね肉……………2枚
塩……………少々
白こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ2
卵……………1個

■南蛮酢

しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ3
酢……………大さじ3

■紅のトマトタルタルソース

カゴメ 基本のトマトソース…1/2缶
玉ねぎ……………1/2個
ゆで卵……………1個
マヨネーズ……………大さじ1
塩……………少々
白こしょう……………少々
キャベツ……………100g

【作り方】

- ①南蛮酢の調味料を小鍋に入れ、火にかけて煮溶かしておく。
- ②鶏肉に塩こしょうをして小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、中温(165℃)で5分ほどじっくり揚げる。
- ③揚げた鶏を熱いうちに①に入れ、5分程浸して上げる。
- ④玉ねぎとゆで卵をみじん切りにし、マヨネーズ、塩こしょう、「カゴメ 基本のトマトソース」と混ぜ合わせ、紅のトマトタルタルソースを作る。
- ⑤皿にちぎったキャベツ、食べやすい大きさに切った鶏肉を盛り付け、上からトマトタルタルソースと、通常のタルタルソースをかける。