

材料	4人分	料理の特徴
<b>材料名</b>	<b>分量(g)</b>	<h2 style="color: #FF00FF;">ボリューム満点！</h2> <h2 style="color: #000000;">鶏南蛮(むね肉で)</h2> 
鶏むね肉	4枚(約400g)	
溶き卵	1個分	
小麦粉	適宜	
塩・コショウ	適宜	
揚げ油	適宜	
添えのレタス	4枚	
(南蛮タレ)		
しょうゆ	大さじ4	
砂糖	大さじ6	
酢	大さじ5	
トマトケチャップ	小さじ1	
(タルタルソース)		
ゆで卵(粗みじん切り)	1個	
新玉ねぎ(粗みじん切り)	1/4個分	
ピクルス(粗みじん切り)	大さじ1	
パセリ(みじん切り)	小さじ1	
マヨネーズ	大さじ5	
トマトケチャップ	小さじ1	
<b>作り方</b>		
<p>鶏むね肉はたたいて平らにして、塩・コショウをする。 (肉たたきやめん棒、すりこぎ等を使って伸ばす感じで)</p> <p>の鶏肉に小麦粉をつけて余分な分は取り除き、溶き卵をくぐらせて170℃の油で両面がきつね色になる程度揚げる。</p> <p>南蛮タレの材料を合わせて、つけて衣をしっとりさせる。</p> <p>器にレタスの千切りと を盛り付け、タルタルソースをかける。</p>		
<b>栄養価</b>		
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛 レチノール当量 ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量</p>		
		平成23年度学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。
<b>調理のポイント</b>		鶏肉の下処理が済んだところで、先に小麦粉をつけてから、溶き卵をつけて揚げます。