

## 3/11 (金) チキン南蛮ミモザタルタル (加藤 奈美さん)

(材料2人分)

鶏もも肉：400g  
塩・こしょう：各適量  
小麦粉：大さじ2  
サラダ油：適量

A { 100%オレンジジュース：50ml  
粒マスタード：10g

(タルタルソース)

新たまねぎ：60g  
ゆでたまごの白身：1個分  
B { マヨネーズ：60g  
塩・こしょう：各適量  
ゆでたまごの黄身：1個分

(付け合わせ)

菜の花・水菜など：各適量

- ① 鶏肉は7～8等分して、塩・こしょうをしっかりとふる。新たまねぎは粗みじん切りにし、たまごは固ゆでにして、白身と黄身に分ける。菜の花は塩茹でする(水菜の場合は4cm長さに切る)。
- ② ビニール袋に、小麦粉と①の鶏肉を入れ、袋の口をしっかりと持って振り、小麦粉を全体にまぶす。
- ③ フライパンの底から1cm高さまでサラダ油を入れ、中火にして、②の鶏肉を入れ、片面5分、裏返して4分ほど、きつね色になり、中まで火が通るようにしっかり焼く。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせる。③の鶏肉の油を切って、熱いうちにボウルに入れ、サッとマリネする。
- ⑤ (タルタルソース)を作る。ボウルに①のたまごの白身を入れ、フォークで粗くつぶして、①の新たまねぎとBを加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に④の鶏肉を盛り、①の菜の花(水菜)を添え、⑤のタルタルソースをかけて、その上に①のゆでたまごの黄身をザルでこしてのせる。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。