



# 宮崎愛！ チキン南蛮プレート

## 【チキン南蛮】 4人分

- 鶏もも肉……3枚
- 薄力粉……適量
- 溶き卵……2個分
- 塩コショウ……少々
- サラダ油……大さじ5

## 【タルタルソース】

- ゆで卵……1個
  - 玉ねぎ……1/4個
  - 塩コショウ……少々
  - マヨネーズ……大さじ4
  - レモン汁……適量
- 玉ねぎをみじん切りにし、水にさらす。ゆで卵をフォークでつぶし、ほかの材料をすべて加えて混ぜる。



1



塩コショウをふった一口大の大きさの鶏肉と薄力粉を袋に入れて揉み、さらに溶き卵を入れて鶏肉に絡ませる。

2



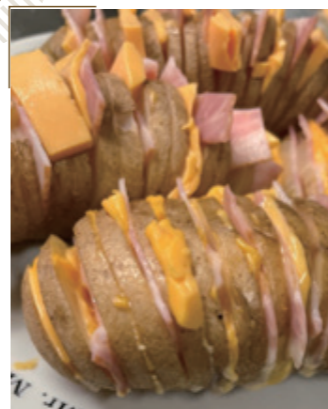
サラダ油で、鶏肉を焼き色がつくまで中火で揚げ焼きにした後、裏返して蓋をし、中まで火が通るまで焼く。

3



余分な油をふき取り、砂糖酢醤油を大さじ4杯ずつ加えて煮て、とろみが出たら火を止める。

3



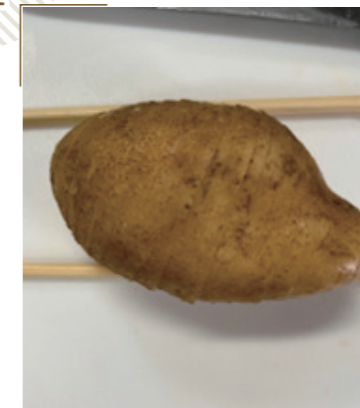
オリーブオイルと塩コショウをかけ、上にピザ用チーズをのせて、焼き目がつくまでグリルで焼く。

4



ベーコンとチーズを適当な大きさに切り、挟んでいく。

1



## 【ハッセルバックポテト】

- 4人分
- じゃがいも……4個
  - ベーコン……4枚
  - チェダーチーズ……4枚
  - オリーブオイル……適量
  - ピザ用チーズ……適量
  - 塩コショウ……適量
  - パセリ……お好みで

ジャガイモの前後に割りばしを挟み、3mm程の切り込みを入れて、水にさらす。

2



水気を切り、ラップをして600Wで5分温める。



**プレートに盛り付けて完成！！**