



今日の献立

ごはん・チキン南蛮

野菜の磯和え・ひじきの煮物

けんちん汁

<一口メモ>

チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理です。甘酢に絡ませた後にタルタルソースをかけます。

※給食のレシピを家庭用にアレンジしています。

献立名	材料	二人分	作り方
チキン南蛮	揚げ油	適量	① きゅうり、らっきょう酢漬・・・みじん切り ② 鶏肉に①をもみこみ、下味をつける。 ③ ①にでん粉をまぶし、揚げる。 ④ 茹で卵を作り、みじん切りにする。 ⑤ ①と⑥を鍋に入れ、10分程度弱火にかける。 ⑥ ④・⑤を冷まし、ピクルス・マヨネーズも一緒に混ぜる。 ⑦ ③を器に盛り付け、⑦をかける。 ※麻布小のオリジナルレシピです。本来は、甘酢を絡ませますが、甘酢に代わるらっきょうを入れ、甘味・酸味を加えたタルタルソースに仕上げ、から揚げにこのソースをかけています。
	鶏もも肉	6～8個	
	おろししょうが	小さじ1	
	おろしにんにく	小さじ1	
	酒	小さじ2	
	醤油	小さじ2	
	でん粉	大さじ2	
	きゅうり	1/2	
	らっきょう甘酢漬	2個	
	白ワイン	小さじ2	
	砂糖	ひとつまみ	
	酢	大さじ1	
	塩	ひとつまみ	
	こしょう	適量	
	ピクルス	小さじ2	
	マヨネーズ		
野菜の磯和え	小松菜	1/2束	① にんじん・・・千切り。小松菜・・・3cm幅切り。 ② だし汁に海苔を入れ、火にかける。 ③ 海苔が溶けたら、醤油を加え、火を止める。 ④ 野菜を茹で、水で冷やし、水気をしぼる。 ⑤ ③と④を和える。 ※だし汁は市販品を使う場合は、塩分量を調整してください。
	もやし	1/2袋	
	にんじん	1/8本	
	だし汁	大さじ2	
	海苔	1/2枚	
	醤油	小さじ1	