

# 簡単タルタルソースの 黒酢チキン南蛮



## [作り方]

### ① 鶏肉を解凍する

- ・鶏肉は流水または電子レンジで解凍する。
- ・鶏肉の袋に●を加えよくもみ込む。

### ② 黒酢チキン南蛮の下ごしらえをする

- ・サニーレタスは器に広げて盛り付ける。
- ・ミニトマトはサニーレタスの周りに散らす。
- ・フライパンになたね油Aを熱し、卵を割り入れる。水大さじ2(分量外)を加えふたをし、中火で2分程度焼いて目玉焼きを作る。
- ・ポウルに目玉焼きと○を入れ、泡だて器で細かく潰しながら混ぜ合わせタルタルソースを作る。

### ③ 黒酢チキン南蛮を仕上げる

- ・フライパンになたね油Bを熱し、鶏肉を入れる。中火で6分程度時々返しながらか、鶏肉に火が通るまで焼く。
- ・小鉢に黒酢と◎を入れ混ぜ合わせる。
- ・キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、小鉢の中身を加える。照りが出るまで鶏肉に絡めたらサニーレタスの上に盛り付け、残ったタレはサニーレタスにかける。
- ・②で作ったタルタルソースをかけて完成。

## 【お届けする食材】

- ・鶏モモ肉一口カット(冷凍) 1パック(250g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・サニーレタス1コ
- ・ミニトマト1袋(約50g)
- ・黒酢1パック(約15ml)

## [材料]2人分

- 鶏モモ肉 ..... 1パック
- サニーレタス .. 1/3コ(約50g)
- \*手でちぎる
- ミニトマト ..... 1袋(約50g)
- \*4等分に切る
- 黒酢 ..... 1パック

- 片栗粉 ..... 大さじ1
- 酒 ..... 大さじ1
- 塩 ..... ひとつまみ
- なたね油A(サラダ油) ..... 大さじ1/2
- 卵 ..... 2コ
- マヨネーズ ... 大さじ1と1/2
- 酢 ..... 小さじ1/2
- 塩 ..... ひとつまみ
- なたね油B(サラダ油) ..... 大さじ1/2
- ◎砂糖 ..... 小さじ1
- ◎醤油 ..... 大さじ1
- ◎水 ..... 大さじ1

## 調理のコツ

鶏肉は厚みにバラつきがあるので、焼き時間を調整してください

お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意をお願いいたします

## サニーレタスと カリカリ油揚げの サラダ



### [材料] 2人分

- 油揚げ※ ..... 1枚  
 \*1cm角に切る
- サニーレタス ..... 1/3コ(約50g)  
 \*手でちぎる
- ★砂糖 ..... ふたつまみ
- ★醤油 ..... 大さじ1/2
- ★オリーブオイル ..... 大さじ1
- ★酢 ..... 小さじ1

### [作り方]

- ①油揚げはアルミホイルにのせ、トースターで8分程度焼く。
- ②サニーレタスを器に盛り付け、その上に油揚げを散らす。
- ③小鉢に★を混ぜ合わせ、食べる直前にかけて完成。

注意

- 電子レンジ使用時の表記は600W、トースター使用時の表記は1000Wまたは200°Cを基準にしています。(お持ちの家電に合わせて、時間を調整ください)
- 加工食品の賞味期限をご確認の上、順にお作りください。●天候などやむを得ない理由により、食材を一部変更してお届けする場合がございます。●野菜は洗ってからお使いください。特に皮付きのままご使用いただく場合は、しっかり洗ってからご使用ください。カットした野菜を冷蔵庫保管後に再度使用する際には、断面を洗ってからご使用ください。皮をむく工程が書いていない場合は、皮付きでご使用ください。●商品の痛みやお届け時のトラブルは、下記サポートセンターまでご連絡ください。お買い物サイトからもお問合せいただけます。

サポートセンター 【電話】0120-158-183

【受付時間】月～金(祝日含む) / 午前9:00～午後5:00 土 / 午前9:00～午後1:00

大地を守る会  
DAICHI WO MAMORU KAI

