

厚揚げの なんちゃってチキン南蛮

揚げ物を食べたいけど、脂質が気になる方に！

厚揚げはカルシウムや鉄分も豊富で、

栄養価の高い食材です。面倒な

タルタルソースはレンジで

作ると時短にもなるのでお勧めです。

たれにとろみをつけることで、衣が

無くても味が絡みます。



材料(2人分)

- ・ 厚揚げ 2枚 (240g)
- ・ 卵 1個
- ・ お好みで野菜

<タルタル>

玉ねぎ 1/8個

マヨネーズ 大さじ1

レモン汁 小さじ1/2

こしょう 少々

乾燥パセリ 少々

<たれ>

めんつゆ (3倍希釈) 大さじ2

酢 大さじ2

砂糖 小さじ2

水 60ml

片栗粉 小さじ1

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 卵を耐熱容器に割り入れ、爪楊枝で黄身を刺し、ラップをして200wのレンジで2分半加熱。
3. 加熱した卵をフォークで潰し、タルタルの具材を混ぜる。
4. 厚揚げは食べやすいサイズに切り、熱したフライパンで全面をこんがり焼く。
5. フライパンの火を止め、たれの材料を入れたら弱火で加熱し、とろみがついたらお皿に盛る。
6. タルタルソースをのせて完成。