



シャモロックのコムラタルタル南蛮



材料(2人分)

シャモロックモモ肉	2枚	} A
塩、コショウ	少々	
薄力粉	適量	
酢	大さじ2	} B
みりん	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	} 混ぜた後、 砂糖を溶かす ため加熱する
砂糖	大さじ1	
ゆで卵	1個	} C
コムラのなんばんみそ	大さじ3	
マヨネーズ	大さじ2	
サラダ油	鶏肉ソテー用	
付け合わせの野菜	好みで	

手順

- ① シャモロックモモ肉に塩、コショウを振り、薄力粉をまぶしてフライパンで焼く。
- ② 焼きあがった鶏肉をBの調味料を混ぜて加熱したものにひたす。
- ③ 器にゆで卵をつぶし、コムラのなんばんみそとマヨネーズを入れ、混ぜてタルタルソースを作る。
- ④ ひたした鶏肉を食べやすい大きさに切り、付け合わせの野菜とともに皿に盛りつける。
- ⑤ 鶏肉の上にタルタルソースをかける。完成。

コツ・ポイント

好みでなんばんみそを辛口に変えてもおいしいです。

レシピ誕生の経緯

五戸町特産品でチキン南蛮を作りました。