

連載

自宅レシピ

島本 卓

今回から連載をスタートさせることになりました。食べることが大好きな私が「栄養」「簡単にできる」「美味しい」の3本柱でレシピを紹介します。※1人前に合わせての調味料になります。

今回は「チキン南蛮」です。夏バテになる前に、スタミナアップをしておきたいありませんか。揚げ物は美味しいけど、手間がかかるだけでなく、片付けも大変というイメージがあるかと思いますが、そこで電子レンジを使うと油もいらず、片付けの手間も減らすことができます。

準備する材料&調味料

- ・冷凍のから揚げ・・・4～5個
- ☆甘酢用
 - ・ポン酢・・・大さじ1.5
 - ・マービー・・・少々(砂糖の場合も少々)
- ☆タルタル用
 - ・ゆで卵・・・1個
 - ・胡椒・・・少々
 - ・マヨネーズ・・・小さじ1
 - ・ポン酢・・・小さじ1
 - ・ジップロック→混ぜるときに使用する

作り方

- ①甘酢を作るのに、片手鍋にポン酢とマービーを入れて火を軽く通せば完成。
- ②ゆで卵を作る。私はゆで卵クッカーを使い、電子レンジでゆで卵を作っています。
- ③ジップロックに、ゆで卵、胡椒、マヨネーズ、ポン酢入れて、つぶしていきます。
※つぶし加減はお好みでどうぞ。
- ④冷凍のから揚げを電子レンジで温めます。
- ⑤から揚げに甘酢をスプーンでかけて、ジップロックの端をはさみで切り、タルタルをしばらくかければ完成。

マービーについて

原料が砂糖とは違い、トウモロコシやジャガイ

モで作られている。医療用に作られた天然の甘味料で、カロリーは砂糖の半分くらいです。



全部の材料と調味料



ゆで卵クッカー2個口



あらめに卵をつぶすのがオススメ



ご飯が進む美味さが15分で完成