

magocoro  
Recipe

## 「ソフミート」でつくる チキン南蛮



### ■材料(8人分)

- ・ソフミートとり 1P(500g)
- ・小麦粉 適量
- ・溶き卵 適量
- ・揚げ油 適量
- ・甘酢 適量
- ・タルタルソース 適量

### ■作り方

- ①クッキングシートの上に解凍した「ソフミート」を一口大に絞り出して約10～15分間蒸す。(目安:1個20g×25個)
- ②①に小麦粉、溶き卵の順で衣をつけ、中温の油で揚げる。
- ③甘酢に浸し、タルタルソースを添える。

magocoro  
Recipe

## 「ソフミート」でつくる チキン南蛮



### ■ポイント

- ・衣のかたさが気になる場合は、蒸した「ソフミート」を揚げずに甘酢に浸してください。
- ・付け合せは、やわらかく炊いた細切りのキャベツがおすすめです。