

# 南蛮鸡块 チキン南蛮

~ 生菜卷 レタス巻き / 肉卷饭团 肉巻きおにぎり ~



## 1 南蛮鸡块



鸡腿肉 ..... 120g  
 盐和黑胡椒 ..... 适量  
 蛋液 ..... 52g  
 低筋面粉 ..... 适量  
 色拉油 ..... 适量

### 【南蛮醋】

酱油 ..... 1大勺  
 绵白糖 ..... 1.5大勺  
 陈醋 ..... 1大勺

### 【塔塔酱】

水煮蛋 ..... 1个  
 洋葱 ..... 20g  
 蛋黄酱 ..... 1.5大勺  
 番茄酱 ..... 1/4大勺  
 盐 ..... 适量  
 黑胡椒 ..... 适量

## \*MEMO\*

- 材料是1人份。
- 禁止复制·禁止转用

## 2 生菜卷



### 【寿司饭】

〔大米 ..... 40g  
 水 ..... 40g  
 寿司醋 ..... 1.5大勺

烤海苔 ..... 1片  
 〔虾 ..... 2只  
 清酒 ..... 1小勺  
 生菜 ..... 2片  
 黄瓜 ..... 1/4根  
 蛋黄酱 ..... 适量

## 3 肉卷饭团



〔大米 ..... 50g  
 水 ..... 50g  
 烤肉酱汁(米饭用) ..... 1大勺  
 猪五花肉片 ..... 4片  
 玉米淀粉 ..... 少许  
 烤肉酱汁 ..... 1.5大勺  
 白芝麻 ..... 少许

# 南蛮鸡块 チキン南蛮

～生菜卷 レタス巻き / 肉卷饭团 肉巻きおにぎり～

## 1 南蛮鸡块

1. 鸡肉斜切成3cm大小的块状，用盐和胡椒调味，裹上一层面粉。
2. 将水煮蛋与切碎的洋葱、蛋黄酱、番茄酱、盐和胡椒混合制作塔塔酱备用。
3. 将鸡肉沾蛋液后油炸。
4. 南蛮醋：将酱油，陈醋和绵白糖在锅中或微波加热（500w30s）
5. 将炸好的鸡肉裹上南蛮醋，不要长时间浸在醋中浸湿外面衣即可。
6. 将塔塔酱淋到鸡肉上即可。

## 2 生菜卷

1. 将煮好的米饭80g趁热加入寿司醋搅拌均匀，轻轻盖上保鲜膜散热。
2. 洗过的生菜撕成大块，去除多余水分。
3. 黄瓜如果太粗，可以切成2等分的长条。
4. 虾去头去虾线，用竹签将虾的腹部串起，水煮开后加入清酒和虾煮至全熟。
5. 煮完冷却后拿掉竹签，去壳，对半切开。
6. 在卷帘上铺上保鲜膜，寿司海苔粗糙面朝上，铺上寿司饭，上半部分稍微留些空位不放饭。
7. 放上生菜和虾，还有黄瓜，挤上蛋黄酱。
8. 将寿司卷起，用寿司卷帘定型。
9. 切成方便吃的大小，美美的装盘完成。

【调配寿司醋的方法】米饭 - 1份 醋 - 1.5大勺 糖 - 2小勺 盐 - 少许

## 3 肉卷饭团

1. 煮完的米饭趁热加上烤肉酱汁混合均匀。
2. 将米饭分成两等分，用保鲜膜将米饭整形成圆桶状，然后将肉不留缝隙的卷上去，肉的接口处稍微沾点玉米淀粉。
3. 平底锅中加少量油，肉接缝朝下放使它均匀上色。翻面时使用筷子不要剧烈摇晃锅体。
4. 全部上色后加入烤肉酱汁，让酱汁全部裹上。装盘撒上芝麻。
5. 将炸好的鸡肉裹上南蛮醋，不要长时间浸在醋中浸湿外面衣即可。
6. 将塔塔酱淋到鸡肉上即可。