

～「とり唐揚げ」のリメイクレシピ～

とり唐揚げ南蛮漬け



材料(2人分)

とり唐揚げ	140g	①	だし汁	100ml
玉ねぎ	20g		砂糖	大さじ1/2
人参	20g		みりん	大さじ1/2
きゅうり	50g		酢	大さじ1
			しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参ときゅうりはせん切りにする。
- ② 鍋に①を入れて煮立てたら火を止める。
- ③ ②の中にとり唐揚げ、①を味がなじむまで漬け込む。

ひとくちメモ

- 南蛮漬けにすることで、とり唐揚げをさっぱりと食べられる一品に仕上がる。

たるポイント!



- 唐揚げのように脂っこい料理は体調が悪い時には食べ残すこともあるよね。
- 元々、アジの南蛮漬けという料理もあるので、リメイクレシピとしても自然だよね。