

チキンなんばんはひとり2きれです。
タルタルソースはスプーンでかけます。



ぐがしたにしずんでいます

みやぎけん きょうどりょうり
宮崎県の郷土料理

**チキン
なんばん**



あぶら あ にく
油で揚げたとり肉を、あま
ずっぱいたれにくぐらせて、
タルタルソースをかけて食べ
る料理です。

ひやじる



や さかな
焼いた魚をほぐし、みそをとかし
しる とうふ あお
た汁に、豆腐、きゅうり、青じそ
などの薬味を入れて、ご飯にかけ
て食べる夏の名物料理です。（今日
は魚は入っていません。）