

Kumamoto TOYOPET

POPPIN

カラフルレシピ

No.89

とり肉のあっさり 南蛮漬け

★材料4人分。

- ◎ とり4ネ肉 300グラム
- ◎ 玉ねぎ 1/2コ (うすくスライス)
- ◎ にんじん 1/2本 (干切り)
- ◎ レモンやカボス、すだちなど 1/2コ (あじわい) (スライス)
- ◎ 薄力粉 大さじ1
- ◎ サラダ油 大さじ3

〈南蛮酢〉

- しょうゆ 大さじ2
- 黒酢 大さじ2
- みりん 大さじ1
- だし汁 150ml
- 赤とうがらし (110切り) 1/2本

サラダ
感覚でどうぞ!!

〈つくり方〉

1. とり肉は、うすい、そぎ切りにする (やわらかく仕上げがえる)
2. とり肉に薄力粉をまぶす (薄力粉をまぶすことで味がなじむ)
3. 南蛮酢の材料をボウルに入れて混ぜあわせこめて
4. フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱して、分ほどとり肉を返しながら揚げ焼きにする
5. 保存容器に揚げた、とり肉を入れ、玉ねぎ、にんじんをのせ南蛮酢をかける。レモンのスライスと並べ、落としラップをして15分以上冷蔵庫で冷やす