



※写真はイメージです。

甘酢っぱいたれが絡んでご飯によく合います

## 若どりもも肉の甘酢照り焼き

### 材 料 (2人分)

若どりもも肉…………… 約300g

サラダ油 …………… 適量

ミツカン カンタン酢  
(調味酢)…………… 100ml

<お好みの付け合せ>

キャベツ …………… 100g

ミニトマト …………… 4個

### 作り方

1. 若どりもも肉は余分な脂肪を取り除き、フォークなどで皮目を刺して穴を開ける。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1の若どりもも肉を中火で皮目から焼く。3分ほど焼いてきつね色になったら裏返し、1分ほど焼く。
3. 余分な油をふき取り、調味酢を加え、沸騰したら中火で5分ほど加熱する。
4. 2~3回ひっくり返しながらか、液にとろみがでてカラメル色になるまで煮詰め絡める。
5. 4の若どりもも肉を食べやすい大きさに切って皿に盛り、フライパンに残った汁をかける。
6. お好みに千切りにしたキャベツ、ミニトマトを添える。