



※写真はイメージです。

だしが効いて美味しい！

## 若どりもも肉と玉ねぎのだしうま煮

だしが効いて美味しい！

## 若どりもも肉と玉ねぎのだしうま煮

### 材 料 (2人分)

若どりもも肉	約180g
A	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1・1/2
玉ねぎ	1個
レタス	3枚
ほんだし	小さじ1/2
B	
砂糖	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1・1/2
酢	大さじ1・1/2
水	大さじ1・1/2
サラダ油	大さじ1/2

### 作り方

1. 若どりもも肉は4cm角に切り、Aで下味をつけて片栗粉をまぶす。
2. 玉ねぎは繊維に直角に薄切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
3. ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
4. フライパンにサラダ油を熱し、1の若どりもも肉を強火で焼く。
5. 焼き色がついたら裏返し、2の玉ねぎを加えてサッと混ぜ、ほんだし、3を加えて蓋をし、弱火で3分蒸し煮にする。
6. 蓋を取り、煮汁が煮詰まってきたら火を止め、器に2のレタスを敷いて盛る。