



※写真はイメージです。

夏野菜たっぷりのコクのある酢豚風おかず

若どりもも肉とごろごろ夏野菜の甘酢あん

材 料 (2人分)

若どりもも肉	約120g
小麦粉	適量
玉ねぎ	1/2個
南瓜	1/8個
なす	1本
ピーマン	1個
サラダ油	大さじ1・1/2
片栗粉(水溶き)	適量

A	デルモンテトマトケチャップ (ケチャップ)	大さじ5
	キッコーマン 特選丸大豆しょうゆ (しょうゆ)	大さじ1
	酢	大さじ1
	鶏がらスープ(顆粒)	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	水	1/2カップ

作り方

1. 玉ねぎは1cm幅のくし形切り、南瓜は5mm厚さ、なすとピーマンは乱切りにする。
2. 若どりもも肉はひと口大に切り、小麦粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2の若どりもも肉をこんがり焼き、取り出す。
4. 3のフライパンに1を順に入れて炒める。火が通ったら、Aを加えて2~3分煮る。
5. 4に3で取り出した若どりもも肉を加え、仕上げに水溶き片栗粉で軽くとろみをつける。