



※写真はイメージです。

こんがりぽん酢風味にお箸が進みます。

若どりもも肉とオクラのこんがりぽん炒め

材 料 (2人分)

若どりもも肉	1枚
片栗粉	大さじ1・1/2
オクラ	10本
ブナしめじ	1/2袋(50g)
にんにく	1/2片
ミツカン 味ぽん® (ぽん酢)	大さじ2
サラダ油	小さじ1

作り方

1. オクラはヘタを切り落とし、半分の斜め切りにする。ブナしめじは石づきを取り小房に分ける。にんにくはすりおろしてぽん酢と混ぜておく。
2. 若どりもも肉は大きめのひと口大に切り、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、若どりもも肉を皮目から中火で3分程度焼き、裏返したら、蓋をしてさらに焼く。
4. こんがり焼けたら(この時点で中まで完全に火が通ってなくてもよい)キッチンペーパーなどで余分な油をふき取る。
5. 1のオクラとブナしめじを加え、再び蓋をする。オクラがやわらかくなり、ブナしめじがしんなりしてくるまで蒸し焼きにする。
6. いったん火を止めて、1のにんにくを混ぜたぽん酢を加える。再び火をつけて、味をからませながら仕上げる。