

※写真はイメージです。

暑い夏でもさっぱりお肉を食べられます。 若どりむね肉の南蛮漬け

材 料 (4人分)

若どりむね肉	2枚
片栗粉	適量
玉ねぎ	1/2個
洋にんじん	50g
青ねぎ	適量
A	
ミツカン 追いがつお®つゆ2倍 (つゆ希釈用) …	1/2カップ
ミツカン 穀物酢(生酢)	1/4カップ
赤とうがらし(小口切り)	適量
サラダ油	適量

作り方

1. 若どりむね肉はひと口大に切り、薄く片栗粉をまぶす。玉ねぎはスライスし、洋にんじんは細切りにする。
2. フライパンに多めのサラダ油を熱し、若どりむね肉を焼く。火が通ったら、玉ねぎと洋にんじんを加え炒め合わせる。
3. 2が熱いうちにAに漬け、30分程度置く。
4. 器に盛り、お好みで小口切りにした青ねぎを散らす。