



※写真はイメージです

シャキシャキれんこんの食感がお口に広がります！

若どりもも肉としゃきしゃきれんこんのさっぱり炒め

材 料 (2人分)

若どりもも肉…………… 約200g

れんこん …………… 150g

ミツカン 味ぼん® (ぼん酢)
…………… 大さじ2

オリーブオイル …………… 大さじ1/2

青ねぎ …………… 1本

作り方

1. れんこんは皮をむいて7mm厚さの半月切り(太いものならいちょう切り)にし、水に数分さらしてからザルにあげ、水気をきっておく。
2. 若どりもも肉はひと口大に切る。青ねぎは小口切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、若どりもも肉を炒める。肉の色が変わったられんこんを加えて炒め合わせる。
4. 3に火が通ったらぼん酢を加え、強火で水分をとばしながらからめるように炒め、全体につやが出てきたら火を止める。
5. 4を皿に盛り付け、小口切りした青ねぎを散らす。