

## 鶏むね肉のピリ辛南蛮漬け



使った商品はこちら



FOOD

ごま辣油

純正胡麻油100%に唐辛子を加え、旨みと辛みを煮出して作ったごま辣油です。餃子はもちろん、炒め物や汁物にも。

## 鶏むね肉のピリ辛南蛮漬け

## [ 材料 (2人分) ]

鶏むね肉	1枚(約250g)
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
片栗粉	大さじ1
酒	小さじ1
A	
にんにく(すりおろし)	1/2片分
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
ごま辣油	小さじ2
はちみつ	小さじ1

## [ つくり方 ] 調理時間: 約15分

1. ピーマンは細切り、玉ねぎは薄くスライス、にんじんは千切りにする。
2. 鶏肉は8mmくらいのそぎ切りにし、塩・胡椒(分量外: 少々)と酒を揉み込む。
3. ボウルにAをいれたらまぜてタレを作り、1を漬ける。
4. フライパンにサラダ油(分量外: 1cmの深さ)を熱し、さっと片栗粉をまぶした2を片面約3分ずつ、両面こんがり揚げ焼きする。
5. 4がまだ熱いうちに、野菜を端によけた3に入れてタレをからませる。  
(お好みで冷蔵庫で冷やしてもおいしいです)

〔このレシピ1人分のたんぱく質量〕  
約32g(1日の摂取量の約64%)