

もずく酢を使った簡単レシピ!

もずく酢の鶏マリネ

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

若とりむね肉(皮なし)……………350g
 塩・こしょう……………少々
 パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
 たまねぎ……………1/2個
 オクラ……………4本
 もずく酢(三杯酢)……………2パック
 ごま油……………小さじ1
 小麦粉……………大さじ1
 サラダ油……………大さじ1
 水菜……………20g

■作り方…調理時間約20分(漬け込む時間は除く)

- ①とり肉はそぎ切りにし、塩・こしょうをふる。
- ②パプリカはグリルで焼き(生のまま使用してもよい)、細切りにする。
- ③たまねぎはうす切りにして水にさらす。オクラはゆでて小口切りにする。
- ④ボウルにもずく酢・ごま油を入れて混ぜ、②・水気を絞った③のたまねぎ・オクラを入れ、漬けておく。
- ⑤①にうすく小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで両面焼く。中まで火が通ったら、熱いうちに④に入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥器に⑤を盛りつけ、2cmの長さに切った水菜をのせる。

1人あたり:168 kcal

ここが
ポイント

・パプリカはグリルで焼いた方が甘みが増しておいしいです。
 ・とり肉に小麦粉をまぶすと、もずく酢とからみやすいです。