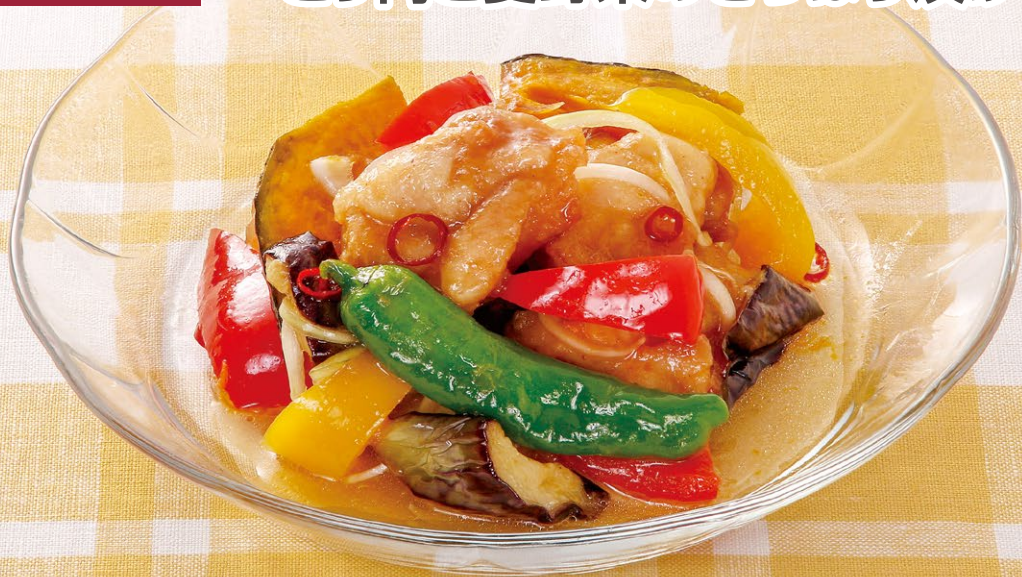


## ダイニングメニュー

冷やしてもおいしい! 暑い日にさっぱり食べられる

# とり肉と夏野菜のさっぱり漬け



### ■材料〈4人分〉

- 若とりもも肉……………2枚(約500g)
- 塩・こしょう……………少々
- 片栗粉……………適量
- なす……………1本
- かぼちゃ……………1/8個
- パプリカ(赤・黄)……………各1/4個
- ししとう……………4本
- たまねぎ……………小1/2個
- ◆A 酢……………大さじ4
- めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- みりん……………大さじ1
- 唐がらし(輪切り)……………ひとつまみ
- にんにく(すりおろし)……………小さじ1/4
- 揚げ油……………適量

### ■作り方…調理時間約20分(漬け込む時間は除く)

- ①若とりもも肉はひと口大に切り、塩・こしょうをして片栗粉をつけ、180℃の油で揚げる。
- ②なす・パプリカは乱切り、かぼちゃは厚さ5mmにスライスし、ししとうは穴を空け素揚げする。
- ③たまねぎはうす切りにする。
- ④③と①・②を熱いうちにAに漬ける。



- ・酢の量や夏野菜はお好みで調整してください。
- ・とり肉はむね肉にしたり、骨付きでもおいしくできます。
- ・たくさんつくって冷蔵庫につくり置きし、常備菜にもできます。冷蔵庫で冷やしてもおいしいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 437kcal

