

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

なす

常備菜にもGOOD

鶏むねとなすの揚げ浸し

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚

なす …………… 2本

しょうがのすりおろし … 好みで

片栗粉 …………… 小さじ2

○だし汁 …………… 200ml

○しょうゆ …………… 大さじ1

○みりん …………… 大さじ1

○塩 …………… 小さじ1/3

油 …………… 適量

1 切る

鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにしてポリ袋に入れる。片栗粉も加え、袋をふって片栗粉をまぶす。なすはへたを切り落とし、鶏肉の大きさに合わせて切って水にさらす。5分たったらペーパータオルで水気を拭き取る。

2 揚げ焼きする

鍋に○を入れて煮立て、つけ汁を作ってバットにうつす。フライパンに多めの油を入れて中火にかけ、鶏肉となすを揚げ焼きにする。軽く油を切り、熱いうちにつけ汁につける。時間があれば常温で冷めるまで置くと味がしみる。好みでしょうがのすりおろしを添えていただく。常備菜として活用する場合は冷蔵庫で保存し、3日以内に食べ切る。

調理時間

20分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索