

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

長ネギ



調理時間

30分

鶏むね肉で作るリーズナブルな南蛮漬け

鶏と長ネギの南蛮漬け

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚

長ネギ …………… 1本

○しょうゆ …………… 大さじ1と1/2

○すし酢 …………… 大さじ3

○みりん …………… 大さじ1/2

○赤唐辛子 …………… 1/2本

塩 …………… 少々

片栗粉 …………… 大さじ1

サラダ油 …………… 大さじ2

1 材料を切る

長ネギは斜めの薄切りにする。鶏肉は観音開きにして厚さを均一にし、ひと口大のそぎ切りにする。鶏肉に塩をふり、薄く片栗粉をはたく。赤唐辛子は種を取り除き、ハサミで輪切りにする。

2 焼く

フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉を両面に焼き色がつくまで焼く。

3 漬ける

鍋に○と水大さじ2(分量外)、長ネギを入れて中火にかけ、沸騰したら火を止める。熱いうちに鶏肉を入れて10分漬ける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索