

7/14 (金) 鶏肉となすのマリネ (ロク・ホンチュウさん)

(材料 2 人分)

鶏もも肉：250～300g
片栗粉：大さじ2

なす：150g

サラダ油：大匙3

(タレ)

酢：大さじ2
めんつゆ：大さじ2
A 砂糖：大さじ1
豆板醤：小さじ1
ごま油：小さじ1

(トッピング)

白いりごま：少々

小ねぎ：少々

糸唐辛子：少々

- ① 鶏肉は一口大に切って、ビニール袋に入れ、片栗粉を加えて、口をふさいで振り、よくまぶす。
- ② なすは乱切りにして、水に浸けアクを取る。小ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を入れて焼き、ある程度焼き色がついたら裏返して、水気をふき取った②のなすを加えて焼く。
- ④ ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ③のフライパンの鶏肉となすの全体がきつね色になったら、取り出して、④に入れてよく混ぜ合わせ、浸けておく。
- ⑥ ⑤に味がしみ込んだら、器に盛り、いりごま・②の小ねぎ・糸唐辛子を散らす。

*粗熱が取れたら、清潔な保存容器に入れて、冷蔵庫で3～4日保存できます。そうめんにかけたり、どんぶりにしても美味しいですよ！