



かぼちゃレシピ

冷やして美味しい！鶏と夏野菜の南蛮漬け

夏の暑い日にぴったりの、冷やして美味しい南蛮漬けです。揚げずにフライパンで焼いて、お酢でさっぱりとしたタレに漬け込むだけなので、簡単です。作り置きもできます。

材料(4人分)

鶏むね肉……………300g
〔酒……………大さじ 1/2(7.5g)
〔塩・こしょう……………各少々
小麦粉……………大さじ 2 と 1/2(22.5g)
かぼちゃ……………200g
サラダ油……………大さじ 1 強(15g)
玉ねぎ……………中 1 個(200g)
にんじん…………… 1/3 本(50g)
赤ピーマン…………… 1/2 本(20g)
オクラ……………5 本(50g)
〈A〉だし汁……………1/4 カップ(50ml)
砂糖……………大さじ 3 強(30g)
濃口しょうゆ……………大さじ 1 強(20g)
らっきょう酢……………大さじ 3(45g)
(または万能酢)
ごま油……………大さじ 1/2(6g)
葉ねぎ……………適量

作り方

- ① 鶏肉は、一口大のそぎ切りにし、酒、塩・こしょうで下味をつける。小麦粉をもみ込むようにしてまぶす。
- ② かぼちゃは、1 cm厚さに切り、電子レンジ 500W で 2 分加熱する。
- ③ 玉ねぎは、薄くスライスする。にんじんと赤ピーマンはせん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ④ オクラは、斜め 1 cmにスライスして電子レンジ 500W で 1 分加熱する。
- ⑤ 大きめのボウルに〈A〉を入れてよく混ぜ、かぼちゃと葉ねぎ以外の野菜を加えて、なじませる。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひき、かぼちゃを焼き、取り出す。
- ⑦ ⑥のフライパンに鶏むね肉を入れて、揚げ焼きにする。
- ⑧ ⑤にかぼちゃと鶏むね肉を加え、全体をざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑨ 粗熱をとって冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。器に盛り付け、上から葉ねぎを散らす。

[1人分の栄養量]エネルギー:244kcal, 食塩相当量:1.1g

指宿市健幸レシピ 令和 3 年度指 TABLE レシピコンテスト入賞作品