

料理名

夏野菜の南蛮漬け

材料

(4人分)

- 鶏もも肉（薄切り）…1枚
- カボチャ（1cm幅）…1/4個
- パプリカ赤、黄（5mm幅）…各1/2個
- 新タマネギ（薄切り）…1個
- オクラ（下ゆでしたもの）…4個
- 輪切りトウガラシ…適宜

●南蛮酢

- かつおだし…450ml
- 酢…270ml
- みりん…180ml
- 薄口しょうゆ…90ml

揚げ油…適宜

薄力粉…適宜



作り方

- (1) ボウルに新タマネギ、赤・黄パプリカ、輪切りトウガラシ、薄力粉をまぶし油で揚げた鶏もも肉、カボチャを入れる。
- (2) 小鍋に南蛮酢の材料を沸かし、(1)に熱いまま注ぎ入れ、クッキングシートを落としラップで密封する。
- (3) (2)の粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やして器に盛り付け、オクラを飾り出来上がり。