

夏にぴったりの味付け!

豚しゃぶしゃぶ肉の南蛮漬け



材料(2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・160g
塩・・・・・・・・・・少々
薄力粉・・・・・・・・・・少々
油・・・・・・・・・・大さじ1
玉ねぎ・・・・・・1/2個(100g)
にんじん・・・・・・・・40g
ピーマン・・・・・・・・1個

めんつゆ(3倍濃縮)
・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・大さじ2
酢・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・大さじ2
唐辛子(輪切り)・・・・少々

- 1 玉ねぎは繊維に沿って薄切り、にんじんは5cm長さの千切り、ピーマンは縦に細切りにする。
- 2 バットにAを入れて混ぜ合わせ、1を漬ける。
- 3 豚肉は塩をふり、薄力粉を軽くまぶす。
- 4 フライパンに油を入れて中火で熱し、3を両面がカリッとなるまで焼き、油をきる。
- 5 4を2に加え、味をよくなじませる。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

豚肉は広げて入れ、カリッと焼きましょう!
肉は温かいうちにタレに漬けると味がよくしみ込みます。