



とり肉と夏野菜の南蛮漬け



とり肉と夏野菜の南蛮漬け

材料	分量	
とりスペアリブ	220g	
ナス	160g	
シシトウガラシ	10本	
調味料		
麵つゆ ※ストレートタイプ	} カップ1/4	
レモン汁		大さじ1
赤トウガラシ		1/2本
サラダ油	適量	



とり肉と夏野菜の南蛮漬け

作り方

1. 下ごしらえ

- バットに調味料を入れ混ぜる
- ナスは乱切りにし水につけてアクを抜く

2. とり肉と野菜を焼く

- 油を引き とり肉を並べたところに野菜を加え、焼き色をつけ とり肉に火を通す

3. 調味料につける

- 焼けたものからバットに入れる
- 粗熱が取れるまでつけ込む