



メカジキと夏野菜の油林鶏風



※写真はイメージです

使った商品はこちら

クイーンズ伊勢丹オリジナル
純正胡麻油



ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
片栗粉



メカジキと夏野菜の油林鶏風

[材料(2人分)]

メカジキ	250g
ナス(小さめの乱切り)	1本
パプリカ 赤(小さめの乱切り)	1/2個
ズッキーニ(小さめの乱切り)	1/2本
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2
白ねぎ(みじん切り)	1本
しょうが(すりおろす)	1片分
赤とうがらし(輪切り)	1本分
A 酢	50ml
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
純正胡麻油	大さじ1

[作り方] 調理時間:約20分

- メカジキは食べやすい大きさに切り、塩・胡椒(分量外:少々)を振って片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、パプリカ、ナス、ズッキーニを入れてしんなりするまで炒め、いったん皿に盛る。
- フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を熱し1を入れて焼く。焼き目がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- 焼きあがったら2の上に盛り、よくまぜたAを回しかける。

(一人分の野菜摂取量) 合計230g/350g(1日分目標摂取量)



QUEEN'S ISETAN
Original

クイーンズ伊勢丹オリジナル
純正胡麻油

白胡麻種子を軽く焙煎し、昔ながらの圧搾法で搾油した香味抜群の純正胡麻油です。



ISETAN
MITSUKOSHI
THE FOOD

ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
片栗粉

北海道のじゃがいもを原料とし、精製された馬鈴薯澱粉を使用しています。クセがなく、とろみのでる片栗粉です。