

ロース
薄切り肉

あやがわ彩り酢ぼたん

☆Point☆

ナッツ類はお好みで。
今回は、くるみ、アーモンド、マカダミアナッツなどを使いました。



☆Point☆

お肉はロースを使用。
柔らかくてお酢との相性も良かったです。

〈材料(4人分)〉

- ・イノシシ肉 4枚
- ・手作り焼肉のタレ 適量
(市販品でもよい)
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 適量
- ・ナッツ類 適量
- 〈地元野菜〉
- ・ブロッコリー 適量
- ・アスパラガス 適量
- ・ニンジン 適量
- ・ミニトマト 適量

④調味料

- ・酢 大さじ3
- ・砂糖 大さじ3
- ・醤油 大さじ3
- ・酒 大さじ2
- ・トマトケチャップ 大さじ2
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・鶏ガラスープの素 少々

〈作り方〉

- 1.イノシシ肉を焼肉のタレに漬け込む。
- 2.ブロッコリー、アスパラガス、ニンジンをゆでる。
- 3.①の肉にうすく片栗粉をつける。
- 4.フライパンにサラダ油を多めに熱し、③の肉を揚げ焼きにする。
- 5.別のフライパンに④の肉と②の野菜を火にかけ、④調味料のタレを入れて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6.ナッツ類とミニトマトをのせて飾る。