

# シイタケと鶏ムネ肉のマリネ



## 材料（3～4人分）

プチトマト	… 6個
オクラ	… 4本
塩	… 少々
シイタケ	… 8枚
鶏ムネ肉	… 1/2枚
酒	… 少々
片栗粉	… 大さじ2
A 薄口しょう油	… 大さじ1
酢	… 大さじ2
砂糖	… 大さじ2
すりゴマ	… 大さじ1

## 作り方

- 1) 十字の切れ目を入れたプチトマトを、熱湯にサッとくぐらせて冷水にとり、湯剥きする。
- 2) オクラを塩で板ずりして洗い、①で使った鍋で湯がいて冷水にとる。
- 3) シイタケの軸を取り、②で使った鍋で湯がく。取り出して半分に切っておく。
- 4) 鶏ムネ肉をひと口大にそぎ切りし、酒をもみ込む。片栗粉をまぶし、③の鍋で湯がいて取り出す。
- 5) ①・②・③・④とAを混ぜ合わせたらできあがり。



一つのお鍋でできる楽チンレシピ♪



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

