

きのこ春野菜の焼きマリネサラダ



🍴 1人前/約211kcal
🕒 調理時間/約10分
(※漬け込み時間は含みません)

🥕 材料 (4人分)

雪国まいたけ・・・1パック
雪国えりんぎ・・・1パック
新たまねぎ・・・1個
たけのこ(水煮)・・・100g
アスパラ・・・4本
パプリカ(黄)・・・1個
ミニトマト・・・4個
鶏モモ肉・・・200g
サラダ油・・・大1
塩・こしょう・・・少々

【A】

りんご酢・・・1/2カップ
水・・・1/2カップ
はちみつ・・・大1
醤油・・・小1

🍴 作り方

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 新たまねぎ、パプリカは8等分に縦切り、たけのこは食べやすい大きさに縦切り、アスパラは固い部分を切り落とす。
- 3 鶏モモ肉は一口大に切り、塩・こしょうを振り下味をつける。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、軽く塩・こしょうを振りながら具材をすべて焼く。
- 5 合わせたAに(4)を熱いうちに漬け込み、冷蔵庫で冷やし、皿に盛ってできあがり。

※りんご酢は、一般のお酢でも代用できます。