

■ Buffet

彩り野菜のポン酢炒め

■ 材料(一鍋分)

- ・ みつせ鶏のふわふわだんご…20個
- ・ トマト…1玉
- ・ なす…1～2本
- ・ サラダ油(もしくはオリーブ油)…大さじ1
- ・ ポン酢…大さじ3～4
- ・ ねぎ(小口切り)…ひとつまみ

■ 作り方

1. トマトはくし切り、なすは乱切りにする。
2. フライパンにサラダ油をいれ、解凍したみつせ鶏のふわふわだんごと①のなすを加えて炒め、なすに火が通ったらポン酢を入れて炒める。
3. ポン酢がだんご、なすに染みたらトマトを加え、ひと炒め。皿に盛り、ねぎを散らす。

