



にんにくたっぷりコムラのなんばんじー



材料(2人分)

| | | |
|----------------|------------|-----|
| 青森シャモロックのむね肉 | 1枚(160g前後) | |
| 日本酒 | 1カップ | |
| きゅうり | 1本 | |
| トマト | 1個 | |
| フライドガーリック | 約15g | |
| 大葉 | 5枚 | |
| コムラのなんばんみそ(甘口) | 100g | } A |
| しゃぶしゃぶ用のごまだれ | 15g | |
| みょうが | 3本 | |

手順

- ① むね肉と日本酒を耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで5～6分加熱する。
- ② 火が通ったら、むね肉を繊維にそって裂きほぐす。(火が通っていない場合は、再加熱してください)
- ③ きゅうりは細切り、トマトはスライス、大葉は千切り、みょうがは粗みじん切りにする。
- ④ Aをよく混ぜ合わせる。
- ⑤ トマトを皿に円を描くように並べ、真ん中にきゅうり、むね肉、A、大葉の順に盛り付ける。
- ⑥ 最後に軽く砕いたフライドガーリックをふりかける。
- ⑦ よく混ぜ合わせてお召し上がりください。

コツ・ポイント

フライドガーリックは分量より多めでも美味しいです。

レシピ誕生の経緯

コムラのなんばんみそを調味料にしたレシピを作りたくて。