

なすと鶏もも肉のゆずこしょう炒め

主菜

副菜



1人当たり

エネルギー：239kcal

塩分：1.3g

【材料 2人分】

- ・なす 200g
- ・ピーマン 80g
- ・鶏もも肉 140g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- A {
 - ・マヨネーズ 大さじ1
 - ・酒 小さじ1
 - ・ゆずこしょう 小さじ1/2
 - ・しょうゆ 小さじ1/2
 - ・サラダ油 小さじ1

【作り方】

- ① なすは皮むき器で皮をとるところどころむき、乱切りにする。ピーマンは種をとり、乱切りにする。鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ 鶏もも肉の皮を下にしてフライパンの中央に並べる。まわりになすを入れ、なすにサラダ油をかける。フタをして火にかけ、鶏もも肉全体の色が白っぽくなるまで焼く。
- ④ フタをとり、ピーマンを加えて炒める。鶏肉に火が通ったら、②の合わせ調味料をさっと混ぜ合わせる。

なす

「秋茄子は嫁に食わすな」ということわざがあるほど、昼夜の温度差が大きくなる、夏から秋においしくなります。



調理のポイント

調理の際には、切り口が茶色くなります。切った後は、しばらく水につけ、アクをとってから調理しましょう。

選び方のポイント

表皮がなめらかで光沢があり、ヘタについているトゲが痛いぐらいののを選びましょう。