

1人分 300kcal 塩分 1.8g



なすと鶏肉の煮物

作り方

- 1) 鶏肉はひと口大に切り、酒をふりかけておく。
- 2) なすは縦半分に切り、縦に切り込みを入れる。熱したフライパンに油を1cmほど入れ、サッと素揚げにする。
- 3) 鍋にAを入れ、1)を加える。鶏肉にサッと火が入ったらなすを入れ、弱火でコトコトと7~8分煮る。
- 4) 煮上がったら器に盛り、しょうがを添える。

◆ワンポイント

なすは素揚げにしてから煮ると紫色がきれいになり、料理全体の彩りが良くなります。

材料(4人分)

鶏もも肉…1枚
なす…4本
しょうが(せん切り)…適量
酒…大さじ1

A)
だし汁…3カップ
濃口しょうゆ…大さじ2
薄口しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ3

サラダ油…適量