

# なすと鶏肉のすっぱ炒め



### 材料 【4人分】

なす	4個	
いんげん	100g	
鶏もも肉	1枚	
酒	小さじ1	
片栗粉	大さじ2	
サラダ油	大さじ1	
A	酢	1/4カップ
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1



<1人分の栄養価>  
エネルギー 229 kcal



塩分 0.7 g

1人分の野菜 95 g

## 作り方

- 1) なすは乱切りにして水につけ、アクを抜く。アクが抜けたら、ペーパーなどで水気をしっかりと拭き取っておく。
- 2) いんげんは筋を除いて、食べやすい大きさに切る。
- 3) 鶏もも肉は一口大に切り、酒を振りかけておく。
- 4) 3) に片栗粉をまぶす。
- 5) フライパンに分量の半分のサラダ油を熱し、なすを炒める。しんなりしてきたら、2) のいんげんを加えてさらに炒める。火が通ったら、皿に取り出す。
- 6) 5) と同じフライパンに残りのサラダ油を熱し、鶏もも肉を焼く。
- 7) 6) に5) のなすといんげんを戻し、Aを入れ、ひと煮立ちする。

### Cooking Point

- ・画像では、モロッコいんげんを使って作りました。
- ・モロッコいんげんの代わりに、いんげんでも美味しくいただけます。
- ・なすは炒める前に水気をしっかりと拭き取ってください。加熱したときに油がはねて危険です。
- ・なすといんげんを炒めてから取り出すことにより、火が入りすぎて食感が悪くなるのを防げます。



対象：夏バテ気味の方