

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

鶏肉となすの甘辛照り焼き

調理時間

15分

1人分

384kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



なす

+

使ったのはコレ!



宝酒造
タカラ本みりん
「醇良」1L

鶏肉となすの甘辛照り焼き

材料/2人分

鶏もも肉(唐揚げ用).....250g
なす.....2本
玉ねぎ.....1/2個
大葉.....1~2枚
油.....大さじ1
料理酒.....大さじ1
塩・こしょう.....各少々
しょうゆ.....大さじ1と1/2
A 宝酒造 タカラ本みりん「醇良」
.....大さじ1

作り方

- ①なすは縦半分に切り、皮に切り込みを入れる。玉ねぎは5mm幅に、鶏肉は料理酒・塩・こしょうを振る。
- ②フライパンに油を中火で熱し、①の鶏肉の皮目から焼く。肉に焼き色がついたら、玉ねぎ、なすを入れて炒め合わせる。
- ③野菜がしんなりしてきたら合わせたAを入れてさっと炒める。
- ④味がなじんだら皿に盛り、ちぎった大葉を添える。