

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

鶏となす、みょうがの さっぱり煮

調理時間

20分

1人分

433kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



なす

+

使ったのはコレ!



ミツカン
カンタン酢™ 500ml

鶏となす、みょうがのさっぱり煮

材料/2人分

鶏もも肉	1枚(250g)	
なす	2本	
みょうが	2個	
片栗粉	適量	
サラダ油	大さじ2	
A	ミツカン カンタン酢™	50ml
	ミツカン 追いがつお®	つゆ2倍
		大さじ1と1/2
	水	200ml

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切って片栗粉を薄くまぶす。なすは縦半分に切って皮目に斜めに切り込みを入れ、5分ほど水にさらして水けをふく。みょうがは縦に4等分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を強めの中火で熱し、①の鶏肉の皮面を下にして入れ、フライパンの空いているところになすを入れる。鶏肉は動かさず、なすは返ししながら、3分ほど焼きつけ、鶏肉の皮面がこんがりとしたらサッと炒め合わせる。
- ③②のフライパンの余分な油をペーパータオルでふき、Aを加える。煮立ったら落としふたをして、弱めの中火で4分ほど煮る。みょうがを加え、さらに2分ほど煮る。