

## ダイニングメニュー

加熱したきゅうりがひと味がう

# とり肉ときゅうりの旨辛炒め



### ■材料〈4人分〉

- 若とりもも肉……………大1枚(約300g)
- なす……………1本
- きゅうり……………2本
- ミニトマト……………8個
- かぼちゃ……………1/8個
- にんにく(みじん切り)……………2片分
- 塩・こしょう……………少々
- サラダ油……………適量
- ◆A オイスターソース…大さじ1と1/2
- 酒……………大さじ1と1/2
- 砂糖……………小さじ1
- 豆板醤……………小さじ1/2~1
- ごま油……………大さじ1
- 白ごま……………大さじ1

### ■作り方…調理時間約15分

- ①若とりもも肉はひと口大に切り、塩・こしょうをふる。
- ②なすは1cm幅の輪切り、きゅうりは長めの乱切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③かぼちゃはひと口大に切り、500Wのレンジに約2~3分かける。
- ④フライパンに多めのサラダ油を熱し、②のなすを炒め、しんなりしたら、取り出す。
- ⑤別のフライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め、①を炒める。混ぜ合わせたAを加え、からめる。
- ⑥⑤に③・④・②のきゅうり・ミニトマトを加えて、塩・こしょうで味を調え、ごま油・白ごまを加えて混ぜる。



- ・きゅうりの食感を楽しみたい場合は、最後に加えて炒め過ぎないようにしましょう。
- ・とり肉は中火でじっくり焼き、野菜は手早く炒めましょう。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 291kcal

