

ダイニングメニュー

あっさりした蒸し鶏とジューシーなすにピリ辛だれが合う

蒸し鶏となすのピリ辛だれ

お客さまの
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

若とりむね肉……………1枚(約250g)
塩・酒……………各適量
白ねぎ(青い部分)・しょうが……………少々
なす……………中2本
ごま油……………適量
水……………100ml

◆A しょうが(すりおろし)……………小さじ1
にんにく(すりおろし)……………小さじ1/4
白ねぎ(みじん切り)……………1/4本分
しょうゆ……………大さじ4
酢……………大さじ3
砂糖……………小さじ3
ごま油……………大さじ1
ラー油……………小さじ1~2

水菜(3cm幅に切る)……………1/4束
糸唐がらし……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①とり肉は耐熱皿に入れ、塩・酒をふり、白ねぎの青い部分・しょうがのうす切りを入れて、ラップをし、600Wの電子レンジで6~7分かける。そのまま冷まし、とり肉を手でぎっくり裂く。
- ②なすはへたを取り、所々皮をむき、縦半分に切り、さらに2等分か4等分に切り、塩水に浸ける。
- ③②の水分をふき取り、多めのごま油を熱したフライパンで焼く。
- ④③に焼き色がついたら、水を加えてふたをして、しばらく蒸し、水分がほぼなくなり火が通れば、火を止める。
- ⑤Aを合わせる。
- ⑥皿に①・④を盛り、⑤をかけ、水菜をのせ、糸唐がらしを飾る。



・ゆでた豚肉でもおいしくできます。
・ラー油の量は好みで調整してください。

食事バランスガイド

1人あたり: 279kcal

