

## ダイニングメニュー

ピリ辛味とにんにくの芽のシャキシャキ感が食欲そそる

# にんにくの芽と鶏肉のピリ辛みそ炒め



### ■材料〈4人分〉

若とりもも肉	約300g
塩・こしょう	少々
小麦粉	少々
にんにくの芽	8本
なす	1本
パプリカ(赤・黄)	各1/2個
◆A みそ	大さじ1
豆板醤	小さじ2
コチュジャン	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
にんにく(すりおろし)	少々
サラダ油	適量
ごま油	適量
白ごま	適量

### ■作り方…調理時間約20分

- ①とり肉は、ひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。多めのサラダ油をひいたフライパンで焼き、取り出す。
- ②にんにくの芽はさつと下ゆでし、冷水に取り、3~4cmの長さに切る。
- ③なす・パプリカは食べやすい大きさに切り、多めのサラダ油をひいたフライパンで揚げ焼きし、取り出す。
- ④別のフライパンにごま油を熱し、①・②・③を入れて炒め、Aを合わせたものを入れてからめる。
- ⑤器に④を盛りつけ、白ごまをふる。



- にんにくの芽がない場合はらで代用してもおすすめです。
- 辛さは豆板醤で調整してください。
- みそは赤みそ・合わせみそなど何でも合います。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 317 kcal

