



暑い日にさっぱりと食べられるメニュー

鶏肉となすの香味だれ

お客さまの
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



Emi full
従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

| | |
|-------------|--------------|
| なす | 3本(約15~17cm) |
| サラダチキン | 60g |
| サラダ油 | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ1 |
| ◆A | |
| 白ねぎ(粗みじん切り) | 1/4本分 |
| しょうゆ | 小さじ4 |
| 酢 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1/2 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| ラー油 | 適量 |
| 青ねぎ | 適量 |

■作り方…調理時間約15分

- ①なすの皮を縞目にむいて、縦に6等分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ弱火でひっくり返し
ながら両面焼く(油が足りなければ足す)。
- ③なすに8割程度火が通ったら酒を入れて、ふたをし、約3分蒸し
焼きにする。
- ④③を皿に盛り、裂いたサラダチキンをのせる。
- ⑤Aを合わせて④にかけ、小口切りにした青ねぎをのせる。

1人あたり: 139kcal



- ・サラダチキンの代わりに若とりむね肉を酒蒸しにしてもおいしいです。
- ・ラー油の量はお好みで調整してください。
- ・なすを焼く際は、なすの水滴がついていると油跳ねしますので、水気をふき取りましょう。