

なすと鶏肉のみぞれ煮

一人当たり栄養価：エネルギー 170kcal/たんぱく質 18g/塩分 1.2g



フライパンひとつで、簡単みぞれ煮

なすに含まれるポリフェノールの一種ナスニンは、抗酸化作用が特に強いといわれ、活性酸素を体外へ除去してくれます。食欲がわかない夏に、消化を助ける大根と一緒に使って、さっぱりと食べられるみぞれ煮をどうぞお試しください。

材料(4人分)

- なす 4本
- 鶏むね肉 1枚(皮なし)
- おくら 8本
- 大根おろし 1/5本分
- サラダ油 大さじ1/2×2
- 片栗粉 大さじ1
- 塩(鶏肉用) 小さじ1/2
- だし汁 100ml
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2

作り方

1. なすは、斜めに3ミリ幅で切り込みをいれて、3等分に切る。オクラはさっと茹でておく。
2. 鶏むね肉は、一口大にそぎ切りにし塩をまぶしてから、片栗粉をまぶす。
3. フライパンに油をひき、2を両面焼きし、一旦取り出す。
4. きれいにしたフライパンに油をひき、なすの皮を下にして、蓋をして焼く。
5. 4に3を戻して、調味料を全部加える
6. わいたら、軽く絞った大根おろしとオクラを加えて、さらに5分程度煮たらできあがり。