

# からいた なすのピリ辛炒め



## ざいりょう 材料【4～5人分】

なす	だい ほん 大2本	サラダ 油	小さじ1	A
とりにく 鶏肉	150g	こいくちしょうゆ 濃口醤油	おお 大さじ1	
たま 玉ねぎ	ちゅう こ 中1個	さけ 酒	小さじ1	
とうがん	80g	おろししょうが おろし生姜	しょうしょう 少々	
にんじん 人参	ちゅう ほん 中1/3本	とうばんじゃん 豆板醤	てきりょう 適量	
		かたくりこ 片栗粉	小さじ1	B
		みず 水	100ml	

## ～ つく かた 作り方 ～

- ① なすはくし形切りにし、水にさらしアクをぬいたら、水をきっておく。
- ② 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは1cm幅にスライス、とうがんは1、5cm角、人参は3mm幅のいちよう切りにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉に火が通るまで炒める。
- ④ なすを入れ炒め、人参、玉ねぎ、とうがんの順にさらに炒める。
- ⑤ 調味料Aを入れ炒め、味をととのえたら、Bの水溶き片栗粉を回し入れ仕上げ。



なすは油で炒めることで、まろやかでおいしくなります。  
ピーマンやかぼちゃなど、他の夏野菜を使っても夏にぴったりの  
ピリ辛炒めになります。豆板醤はお好みで調節してください。