

旬の野菜、なすを使って！ポン酢でさっぱりと！

☆なすとチキンのねぎポン炒め

【材料】大人2人分、子ども1人

【作り方】

・油	適量
・鶏もも肉	250g
・塩	小さじ1/2
・なす	2本
・エリンギ	1本
・玉葱	1/2個
・ポン酢	大さじ2
・ごま油	大さじ1
・すりごま	大さじ1

- ①玉葱はみじん切りにし、分量外の塩をふって軽く揉んで絞る。
- ②なすは乱切り、エリンギは短冊切り、鶏肉は一口大に切る。
- ③鶏肉に塩をふり、中火で炒め表面がこんがり色づいたらナスとエリンギを加え、炒める。
- ④全体がしんなりしたら、①と調味料を合わせたものを絡める。



★玉葱の代わりに万能葱を使っても美味しくできます♪

☆ナスの代わりに人参やキャベツなど他の野菜を使っても彩りよく美味しくできます！

献立例

ナスとチキンのねぎポン炒めは<主菜>なので
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！