



9/2(水)

なすのしそみそ炒め

(材料)

鶏肉：100g

なす：1本

大葉：10枚ほど

サラダ油：適量

酒、片栗粉：適量

みそ：大さじ1

みりん：大さじ1

酒：大さじ1

おろししょうが：小さじ1

砂糖：適量

水：大さじ1～2

① ボウルに調味料を合わせておく。甘さはお好みで砂糖で調節する。

② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒と片栗粉を振って揉む。

③ なすは拍子木切りにする。

④ 大葉は数枚は千切り（飾り用）、残りは手でちぎる。

⑤ フライパンに油を熱し、鶏肉となすを炒める。

⑥ ある程度火が入ったら、①を加え、ちぎった大葉を加えて炒める。

⑦ 皿に盛り、千切りにした大葉を飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや＜インターネット＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。