

『ナス&ピーマン&鶏むね肉で簡単中華』

材料 (3~4人分)

鶏むね肉	1枚 (200~250g)
ナス	3本
ピーマン	3個
酒・醤油 (肉浸し用)	適量
片栗粉 (肉まぶし用)	適量
★オイスターソース、しょう油	各大さじ1
★みりん	大さじ2
ごま油 (仕上げ用)	大さじ1



作り方

- ① ナス・ピーマンは一口大の乱切りにする。
- ② 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、酒・しょう油 (4:1の割合) に浸す。
- ③ 鶏肉に片栗粉をまぶし、多目の油を熱したフライパンでこんがり焼き、取り出す。
- ④ 次になすを炒め軽く火が通ったら、ピーマンを加え軽く塩味を付け更に炒める。
- ⑤ 鶏肉をフライパンに戻し、★を入れひと煮立ちさせたら、仕上げのごま油を入れる。