



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●武藤裕子 『家の光』2024年9月号「家の光料理カード」掲載

ナスと鶏肉のしぎ焼き風

～ 甘めのみそだれがからんだナスはご飯によく合う ～



エネルギー
267kcal
塩分1.3g
調理時間15分



材料(2人分)

鶏むね肉……………200g
 ナス……………2本(160g)
 みりん……………大さじ1と1/2
 酒……………大さじ1
 A 砂糖……………大さじ2/3
 しょうゆ……………小さじ1
 みそ……………大さじ2/3
 ゴマ油

9月号好評発売中

作り方

- ①鶏肉は一口大の薄めのそぎ切りにし、酒をもみこむ。ナスは縦半分に切り、一口大の乱切りにする。
- ②フライパンにゴマ油大さじ1を熱し、鶏肉を2～3分焼き、ナスを加えて炒める。みりんを加えてふたをし、弱めの中火にして途中1～2回混ぜながら3分半ほど蒸し焼きにする。
- ③ふたを取り、強めの中火にしてAを順に加え、全体になじむように炒める。器に盛り、好みて粉ゼンショウをふる。

家

□IE:HO HIKARI

の

食と農から始まる。JAグループのファミリーマガジン

光

特集 みんな大好き! みその力

9
September
2024

王林
なにか自分
でできること
で農家さん
の力になりたい

鳥獣害対策
うちはコレで
立ち向かう!!
大好きな布と
組み合わせで作る
米袋バッグ



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで