料　理　名	なすとピーマンの味噌炒め（みそいた）

材　料　名	数量（4人分）
○なす	4本
○ピーマン	5個
厚揚げ	1枚
鶏もも肉	300g
水	50ml
味噌	大さじ1.5
料理酒	大さじ1
みりん	A　大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

作　り　方

① なすはヘタを取り、乱切りにします。水を張ったボウルに入れ、キッチンペーパーをかぶせ5分おきます。

② ピーマンはヘタと種を取り、乱切りにします。

③ 鶏もも肉は、一口大に切ります。厚揚げも一口大に切ります。

④ ボウルにAをよく混ぜ合わせます。

⑤ 中火で熱したフライパンに、ごま油をひき③（鶏肉）を入れ、火が通るまで炒めます。

⑥ 水気を切った①、②を入れ、なすに油がにじむまで中火で炒めます。

⑦ 厚揚げを入れ、炒めます。

⑧ Aの調味料を入れ、混ぜ合わせたら火を止め、器に盛り、完成です。

備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>

○かながわ産食材です。