# 【簡単レシピ】鶏もも肉となす、ピーマンの 味噌炒め



こんにちわ(*^o^*)

今日はクックパッドで”話題のレシピ”に入った鳥モモ肉となす、ピーマンを使ったレシピの紹介です♫

男性にも大人気のレシピです(*^_^*)

ピーマンの代わりにしいたけとかエリンギとか長ネギでも美味しいと思います(*^o^*)

材料（2人分）

・鶏もも肉・・・1枚(250g~300g)

・【A】酒・醤油・・・各小さじ1/2
・茄子・・・2個
・ピーマン・・・2個
・ごま油・・・大さじ1
・【B】味噌・みりん・・・大さじ1
・【B】醤油・砂糖・・・小さじ1
・【B】すりおろし生姜・すりおろしにんにく(チューブ)・・・少々

## 鶏もも肉となす、ピーマンの 味噌炒め の作り方

① なすはヘタをとり、小さめの一口大に乱切りにする。ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を除き、ナスと同じ大きさの乱切りにする。

② 鶏肉は小さめの一口大に切り、【A】をもみ込む。【B】を混ぜ合わせておく。

③ フライパンにごま油を中火で熱し、なすを加えたらふたをし、ときどき蓋を外して混ぜながら中火で2～3分焼く。

④ なすがしんなりしたら鶏肉を皮目から入れ、焼いていく。皮がきつね色になったらピーマンも加えて炒め合わせる。

⑤ 鶏肉の色が変わり８割ほど火が通ったら、混ぜ合わせた【B】を加え、汁気を飛ばすように炒め合わせる。

### ポイント

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

きつね色になるまで、あまり触らず、色がついたらひっくり返しましょう。

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

汁気が飛んできたら、焦げやすくなるので、火を弱めてね□

そして弱火で炒めてしまうと、水っぽくなってしまいますよ～！ 香ばしさも出ません！

### プライベートな話

土日は２日連続我が家で日本酒会！！□

日本酒好きの飲んべえが集まってくれます□ふふふ

お料理楽しんでもらえるといいな❤

ではみなさま、Thanks God. It’s Friday□❤

良い週末を(*’▽’*)

その他のおすすめレシピはこちら♪

こんにちは＾＾暑いと体がバテますね～□夏が恐ろしい。。。今日は疲れた体に積極的に取り入れたいお酢を使った簡単レシピの紹介です。お鍋一つで煮るだけの、簡単レシピです(*^o^*) 鶏手羽元のお酢煮調理時間：４０～５０分（時間はかかりますが、煮てるだけなので簡単です□）日持ち：冷蔵で４日/冷凍で１ヶ月材料（4人分）・手羽元・・・8本・A 水・・・ 100cc・A 酢・醤油・酒・・・各 50cc・A 砂糖・・・大さじ3鶏手羽元のお酢煮 の作り方お鍋に水(100cc)と酢・醤油・酒(各50cc）と砂糖（大さじ3）を入れて...

【簡単作り置きレシピ】鶏手羽元のお酢煮 － 頑張りすぎない！華やかごはん@おうちレストラン ｜ 北村みゆきブログ

こんにちわ～(*^o^*)今日は安くて手に入りやすい鶏胸肉と、今が旬の夏野菜を使った、揚げずにフライパン一つで出来る、鶏胸肉と夏野菜の酢豚風の紹介です♫作り置きにもオススメですよ❤材料（2～3人分）・鶏胸肉（もも肉も可）・・・１枚・パプリカ・・・１個（私は黄パプリカ1/4と赤パプリカ1/4をミックスして使用）・獅子唐orピーマン・・・獅子唐だと５個/ピーマンだと２個・なす・・・１本・かたくり粉・・・大さじ２～３（鶏肉にまぶせるだけ）・サラダ油大さじ・・・２～３・A塩・砂糖・・・ひとつまみ・A酒・・・大さ...

【作り置きレシピ】鶏胸肉と夏野菜の酢豚風 － 頑張りすぎない！華やかごはん@おうちレストラン ｜ 北村みゆきブログ