

- 1 厚揚げはキッチンペーパーでかるく押さえて油をふきとり、一口大のそぎ切りにする。大根はすりおろし、ザルにあげて汁けをきる。

**ポイント** 大根おろしは無理に絞ったりせず、ザルにあげたまま手順4で加えるまで自然に汁けをきりましょう。



- 2 フライパンに油大さじ1を入れて中火で熱し、なすを入れて焼く。両面にかかる焼き色がつけば、一度取り出す。

**ポイント** なすは煮る前に一度油で焼いておく事で、コクが加わりよりおいしく仕上がります。



- 3 フライパンに残りの油大さじ1/2をたし、鶏肉と厚揚げを並べ入れ、両面にかかる焼き色がつくまで時々上下を返して焼く。なすを戻し入れ、人参、しめじを加える。

**ポイント** あとで煮込むので、ここでは鶏肉の中まで火が通ってなくても大丈夫です。



- 4 水とたれ(みやこ)を加え、ふたをして中火のまま約5分煮る。えのきをほぐして加え、大根おろしをのせ、ふたをして更に2分程煮る。ざっと全体を混ぜ、仕上げに三つ葉を散らす。

**ポイント** 大根おろしの風味を活かすため、加えてからはあまり煮過ぎないようにします。



### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏モモ肉	150g	えのき	50g
厚揚げ	2個(1袋)	大根	250g
なす	100g	三つ葉	10g
人参	20g	たれ(みやこ)	1袋
しめじ	40g		

※なすはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

### ご用意いただく食材

サラダ油	大さじ1・1/2
水	160cc

### 今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

### 合わせたれ

うすくちしょうゆ	大さじ1・1/2	砂糖	小さじ1/2
みりん・酒	各大さじ1/2	和風顆粒だし	各小さじ1/2

(仕上げ用)

うすくちしょうゆ …… 小さじ1

\*厚揚げ…2個(1袋)で約140gです。

### 作り方

●合わせたれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。

●鶏モモ肉は食べやすい大きさに切る。

●なすは1.5cm幅の半月切りにし、水に5分程さらしてから水けをよくきる。(細い部分はそのまま輪切りでよい)

●人参は4cm長さの短冊切りにする。しめじ、えのきは石づきを切ってほぐす。三つ葉はざく切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

[手順4の仕上げに、うすくちしょうゆ小さじ1をまわし入れて味をととのえます。]

### 一言コメント

なすはアクがあるため、切ったまま放置すると変色するので水にさらします。(時間は5~10分程度でよい)切つてすぐに油で炒める場合はさらさなくても大丈夫です。