

- ① 水なすは包丁でヘタを切り落とし、縦半分に切る。それぞれ縦4等分に切ってから、長さを半分にする。

**ポイント** 水なす1個を16等分になるように切り分けてください。



- ② フライパンに油大さじ1/2を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて3分程炒める。

**ポイント** ときどき鶏肉の上下を返しながら炒めましょう。



- ③ 油大さじ1/2をたし、①の水なすとパプリカを入れて、3分程炒め合わせる。

**ポイント** 具材全体に火が通るまで炒め合わせましょう。



- ④ タレを加え、全体絡むように手早く炒め合わせ、器に盛ったサラダの上ののせる。

**ポイント** タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



## お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	150g	キャベツサラダ	80g
水なす	1個	(キャベツ・人参・レッドキャベツ)	
赤パプリカ	15g	タレ(炭火醤油だれ)	1袋

## ご用意いただく食材

油……………大さじ1

## 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。

### タレ

しょうゆ……………小さじ4 砂糖……………小さじ1  
酒・みりん……………各小さじ2 片栗粉……………小さじ1/2

### 作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。  
(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- パプリカは5～6mm幅の細切りにする。

※サラダはお好みの野菜をご用意ください

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

### 一言コメント

タレに少量の片栗粉を加えることで、ほどよいとろみがついて絡みやすくなります。