



肉味噌のコクがナスの甘味を増す一品

## ナスのとりみそかけ

- 【作り方】** ①ナスは縦2つに切り、水にさらしてよくふいた後、油を熱したフライパンで焼き目がつくまで焼く。焼きあがったら皿に盛っておく。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。色が変わったら、味噌、砂糖、酒、みりん、ショウガ汁を入れて弱火で練る。
- ③①の上に②をかける。

ポイント

ナスにあらかじめ切れ目を入れておくと食べやすくなります。

- 【材料】** ・ナス 4本 ・油 大さじ5  
**4人分** ●鶏みそ ( ・鶏ひき肉 100g ・赤味噌 80g ・砂糖 大さじ3  
・酒 大さじ2 ・みりん 大さじ2 ・ショウガ汁 小さじ1 )