

最優秀賞

鶏と秋なすの 味噌マヨナッツ炒め



たんぱく質がしっかりとれる鶏むね肉とビタミンCが豊富なパプリカを使った、ナッツの食感が楽しい味噌マヨ炒めです。



1人分あたり
 たんぱく質 …… 27.9 g
 エネルギー …… 431 kcal
 塩分 …………… 1.2 g
 野菜 …………… 108 g

調理時間

20分

材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし)	200g
酒	小さじ2
秋なす	2個(160g)
パプリカ(赤)	1/2個(75g)
ミックスナッツ(無塩)	30g
「ピュアセレクト コクラま 65%カロリーカット」	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
みそ	小さじ2
にんにくのすりおろし	小さじ1/2
「AJINOMOTO オリーブオイルエクストラバージン」	大さじ2
青じそのせん切り	2枚分

A

作り方

- 鶏肉はひと口大のそぎ切りにして、酒をふる。なす、パプリカはひと口大の乱切りにし、ミックスナッツは粗く刻む。
- フライパンに油を熱し、①の鶏肉を入れて炒める。肉の色が変わったら①のなすを加えて更に炒める。
- 全体に火が通ったら、①のパプリカ・ミックスナッツ、Aを加えてサッと炒め、器に盛り、しそを飾る。