

## トマトみそ炒め



### <材料>

鶏もも肉1枚（300g） ピーマン2個 トマト1個（200g） まいたけ100g

### ≪調味料C≫

上高地みそ30g 砂糖大さじ1 酒大さじ2 みりん大さじ1 しょうゆ小さじ1

### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Cを入れて混ぜ合せておく。
- ② ピーマンはヘタとたねを取り除いて縦半分にし、横に2<sup>ミ</sup>幅に切る。
- ③ トマトは3<sup>センチ</sup>角切りにする。
- ④ まいたけは手でほぐす。
- ⑤ 鶏もも肉は3<sup>センチ</sup>角切りにして軽く塩をふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ⑥ フライパン（28<sup>センチ</sup>）にサラダ油大さじ1と鶏肉を並べいれ中火で焼く。
- ⑦ 両面に焼き色がついたら器に取りだし、ピーマン、まいたけ、トマトの順に炒める。
- ⑧ 野菜に火が通ったら鶏肉を戻し入れ、①の調味料を入れて炒め合わせる。

