



## オクラ みそ炒め



### <材料>

なす3本 オクラ6本 鶏もも肉150g

### <調味料C>

みそ35g 砂糖大さじ2 酒大さじ2 みりん大さじ1 しょうが20g

### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合せておく。
- ② なすはへたを取って乱切りにして水に1～2分つける。
- ③ オクラは包丁の柄に近い部分を使って、へたの周りの硬い部分の角を面取りと同じように削り取る。オクラ全体に塩を振りかけ指で優しくこすって沸騰した湯に入れ1～2分ゆで、冷水で冷ます。斜め半分に切る。
- ④ しょうがは皮をむいて細いせん切りにする。(できるだけ細く)
- ⑤ 鶏肉は余分な脂を鶏の時いて3等角切りにする。
- ⑥ フライパン(24等深)にサラダ油大さじ1と鶏肉を入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返して火を通し、器に取り出す。
- ⑦ ⑥のフライパンにサラダ油大さじ2をたしてなすを並べ入れ、中火で焼き色をつけながらしんなりするまで焼き炒めにする。
- ⑧ ⑦に鶏肉とオクラを加えて調味料Bで味つけし、しょうがを加えて強火で1分くらい炒める。

### 作り方 ③

