

OLTUS RECIPE



コク旨！鶏肉のごまくるみ味噌炒め

コクのある味噌味に、ごまとくるみの香ばしい風味がアクセント！シンプルな炒めものがグッと手の込んだ深い味わいになります。

材料（2人分）

鶏もも肉 1枚（250g）
なす 1本
ピーマン 1個
塩こしょう 各少々
片栗粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1/2
ごまくるみ味噌 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
黒こしょう 適量



こちらを使用

丸正醸造
ごまとくるみがたっぷり味噌

ごまとくるみをたっぷり入れた二年味噌ベースの甘めな味噌だれです。

おてっかや和え物、田楽や焼きナスにのせたり、おにぎりやお豆腐など使い方いろいろです

作り方

- ①鶏肉はひと口大に切り、塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ②なすは乱切りにして水にさらし（10分）、水気をふき取る。ピーマンは乱切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を焼く。両面に焼き色が付いたら端に寄せ、なす・ピーマンを加え、弱～中火で焼く。
- ④すべての具材に火を通し、ごまくるみ味噌・しょうゆを加え、絡める。器に盛り付け、黒こしょうをふる。