

とろとろ食感が
たまらない♪

丸ナスの射込み きのことあんかけ



材料 (2人分)

丸ナス 1個
鶏もも肉 1/2枚
しめじ 1/4株
椎茸 2枚
紅葉人参 6枚
*白だし 大さじ1

*水 200ml

*すりおろし生姜 1/2片分

醤油 小さじ1/4

みつば 適宜

水溶き片栗粉 適宜

太白ごま油 適宜

作り方

- ① 丸ナスは、ヘタと、下の部分を少し切り落として、横半分に切る。縁を8mmくらい残し、底が抜けないようにして、中をスプーンでくり抜く。くり抜いた中身は適当な大きさに切っておく。ナスカップは耐熱容器に入れて、ラップをかけて600wの電子レンジで2～3分、柔らかくなるまで加熱する。
- ② しめじは石づきを除き、小房にわけ、椎茸は薄切りにし、にんじんは薄切りにして紅葉型で抜く。みつばは3cm長さに切る。鶏肉は余分な油を除き、一口大に切る。
- ③ フライパンに太白ごま油を入れ①のナスを入れて、表面を中火でサッと焼く。
(油が跳ねやすいので、蓋をしてサッと焼く。油が全体に絡めばOK。) 取り出しておく。
- ④ ③のフライパンに、鶏肉を皮を下にして入れて、塩少々(分量外)をかけ、両面白くなるまで焼く。しめじ、椎茸、にんじん、くり抜いたナスを加えてサッと炒めたら、*の調味料となすカップを入れて、蓋をして5～8分野菜が柔らかくなるまで煮る。醤油を加え味を整えたら、ナスカップを器に取り出す。水溶き片栗粉でとろみをつけ、ミツバを入れ余熱で温める。
- ⑤ ナスカップの中に、きのこあんをを入れながらかける。