

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。



レシピ考案者



ソルハドラッグ  
管理栄養士

関 里穂子

調理時間  
20分

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

## 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 コクうま 65%カロリーカット」	大さじ1
みりん	大さじ1
A 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

## 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。