

夏-1 ズッキーニとピーマンの鶏みそ煮

【材料】 (2人分)

鶏もも肉 1枚
ズッキーニ 1本
ピーマン 1個
赤パプリカ 1個
玉ねぎ 1個
にんにく 1かけ
サラダ油 大さじ1

(A)

水 1/2カップ
みそ 大さじ1と1/2

塩 適量
こしょう 適量

【作り方】

- 1 ズッキーニはヘタを切り落として、5ミリ厚さの輪切りにする。ピーマンとパプリカは1.5センチ角に切る。鶏肉は脂身を取り除いて一口大に切る。玉ねぎ、にんにくは縦薄切りにする。
- 2 フライパンを熱してサラダ油ひく。鶏肉は皮を下にして並べて、塩、こしょう各少々をふって強火で焼く。両面に焼き色をつけたら、にんにく、玉ねぎを加えて炒める。
- 3 しんなりしたらズッキーニ、ピーマン、パプリカを加えて炒める。全体に油が回ったら(A)を加え、フタをして弱めの中火で5分煮る。全体にしんなりしたら味をみて、塩、こしょうで味を調える。