

夏-4 夏野菜と鶏肉のみそ煮

【材料】（2人分）

鶏もも肉 1枚  
なす 2本  
ズッキーニ 1本  
ピーマン 2個  
しょうが 1かけ  
水 カップ1/2  
みそ 小さじ2  
みりん 大さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1/2  
砂糖 大さじ1/2  
ごま油 小さじ1  
いりごま（白） 適量



【作り方】

1. なすはピーラーで皮をむいて2センチ厚さの輪切りにし、塩水にさらす。ズッキーニはへたを切り落として1センチ厚さの輪切りにする。ピーマンを一口大の乱切りにする。鶏肉は脂身を取り除いて大きめの一口大に切る。しょうがは千切りにする。
2. 鍋に水、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、ごま油としょうがを入れて煮立てる。鶏肉を皮を下にして並べ、ふたをして8分煮る。
3. 水気を切ったなす、ピーマン、ズッキーニを加えて、たまにかき混ぜながら5分煮る。味をみてしょうゆで調え、仕上げにいりごまをふる。