



野菜ごまみそ炒め

子どもたちに食べさせたいメニュー

🍴 材料（4人分）

鶏肉	80 g
ごま油	小さじ1
酒	小さじ1
塩こしょう	少々
玉ねぎ	60 g
キャベツ	100 g
人参	30 g
なす	40 g
みりん	少々
みそ	小さじ2
白すりごま	8 g

🍴 作り方

- 1 鶏肉は一口大の大きさ、玉ねぎはざく切り、キャベツは食べやすい大きさ、人参は千切り、なすは半月切りにする。みそはみりんで溶いておく。
- 2 ごま油で鶏肉を炒め、さらに酒を入れ炒める。塩こしょうで下味をつける。
- 3 2に玉ねぎ、キャベツ、人参、なすをいれ炒め、ふたをして蒸す。
- 4 しんなりしてきたらみりんで溶いたみそを入れて混ぜ、味がしみるまで炒める。
- 5 最後に白すりごまを加えて混ぜる。