なすと鶏肉の コチュジャンソース炒め				エネルギー277kcal　たんぱく質16.2g 脂質18.1g　炭水化物9.3g　食塩相当量1.6g			
材料	分量	1 人分	備考	分量	4 人分	備考	備考・準備
鶏もも肉（皮なし）		90 g			360 g		
※おろしにんにく		1.5 g			6 g		
※料理酒	大	0.5	7.5 g	大	2	30 g	
片栗粉	小	1	3 g	小	4	12 g	
なす		50 g			200 g		
パプリカ（赤）		20 g			80 g		
ピーマン		20 g			80 g		
油	小	1	4 g	小	4	16 g	
◆ 砂糖	大	0.5	4.5 g	大	2	18 g	A
◆ コチュジャン	大	0.25	4.5 g	大	1	18 g	A
◆ しょうゆ	小	0.5	3 g	小	2	12 g	A
◆ 穀物酢	小	0.5	2.5 g	小	2	10 g	A
◆ ごま油	小	0.5	2 g	小	2	8 g	A
◆ 水	小	0.5	2.5 g	小	2	10 g	A

【作り方】

① 鶏もも肉は一口大に切り、おろしにんにくと酒を揉みこみ、しばらく時間をおいておく。

② なすはヘタを取り除き大きめの乱切りにする。
ピーマンとパプリカは、なすと同じ大きさの乱切りにする。

③ 深めの鍋に油を入れ熱し、①の鶏肉に片栗粉をまぶし炒める。
鶏肉に火が通ったらなすを加え火を通し、ピーマン、パプリカを加えサッと火を通す。

③ ②に◆（A）の調味料を加え味を絡める。