



入賞

[アマチュア部門]

なすと鶏肉のビール煮

新潟市 後藤真弓

●作り方

- ①なすは、縦に6～8等分、パプリカも同じくらいの縦細切りにする。フライパンにオリーブオイルを適宜入れ、なす、パプリカを炒め取り出しておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをたし、にんにくを入れ、香りがたったら、みじん切りの玉ねぎ、そぎ切りにした鶏肉を入れて炒め、塩、コショウをする。
- ③②にビールを入れ3分ほど煮る。
- ④③に湯、鶏ガラスープ素を溶いたもの、①を加え3分ほど煮込んで出来上がり。

●材料／2人分

なす…………… 3本
 黄パプリカ…… 1/2個
 にんにく………… 1かけ
 鶏もも肉………… 1枚
 塩、こしょう…… 少々
 玉ねぎ…………… 1/4個
 ビール…………… 120cc
 湯……………50cc
 鶏ガラスープ素…小ざじ1/2
 オリーブオイル…適量

栄養価
(1人分)

エネルギー	251kcal	炭水化物	12.9g
たんぱく質	15.5g	食塩相当量	0.6g
脂質	13.5g		