



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

- 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。
- 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。
- ②にビールを入れ3分ほど煮る。
- ③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	小さじ1/2
オリーブオイル	適量

栄養価
(1人分)

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