

野菜不足を

パパッと解消!

# かんたんレシピ帖

さっぱりお酢が効いた味付けで食欲もりもりに!  
なすと鶏肉でボリューム満点な鶏なす南蛮、  
ぜひ作ってみてください。炒めた具材を醤油と酢で  
さっぱり味付けして漬け込めばサクッと完成。  
作り置きにはもってこいのおかずです。



調理時間  
約 15 min

1人分約  
420 kcal

材料費1人分約  
¥350

記載内容は目安です。



ワンパン  
調理



電子レンジ/  
トースター調理



作り置き  
OK

## ごはんが進む作り置きおかず!お酢でさっぱり ナスが主役の鶏なす南蛮

材料  
・  
2  
人  
分

鶏もも肉 ..... 1枚 (約300g)  
なす ..... 2本  
白ネギ ..... 1/2本  
片栗粉 ..... 大さじ2

サラダ油 ..... 大さじ3  
A 醤油 ..... 大さじ2  
酢 ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ1

作り  
方



1

なすは乱切りにし、水に5分さらした後、  
水気を拭き取る。  
白ネギはみじん切りにする。  
鶏もも肉はひと口大に切り、片栗粉をまぶす。

**Point** なすを水にさらすことで、  
アク抜き・変色を防ぐ。



2

フライパンにサラダ油を中火で熱し、  
なすを入れて2~3分焼く。  
軽く焼き色がついたら鶏もも肉を加え、  
中に火が通るまで6、7分焼く。  
焦げそうな場合は弱火にして  
中までじっくり火を通す。  
火を止め、保存容器に取り出す。



3

ソースを作る前に、フライパンの余分な  
サラダ油をキッチンペーパーで軽く拭き取る。  
Aを加えて中火で再加熱し、  
1分ほど煮立たせる。  
火を止め、白ネギを加えてさっと混ぜる。



4

③のソースを保存容器に移し、  
10分ほどなじませたら完成。

**Point** お好みで赤唐辛子を  
一緒に漬け込んでもOK!

### 栄養ポイント

なす

ポリフェノールのナスニンや  
カリウムを含み、体の酸化を抑え、  
むくみを防止する。

鶏

### 時短ポイント

鶏もも肉に片栗粉をまぶす際は、  
ポリ袋の中ですると、  
洗い物が減って時短になります。

レシピ

レシピ

もあいかすみ



料理研究家、管理栄養士。  
自身のSNSで紹介している  
“働く女性の為の簡単時短レシピ”  
の数々が話題に。  
Instagramのフォローは  
100万人超え!

鶏

### 次回配信号は

ひき肉でコク旨!  
ワンパン絶品  
ピーマンそぼろご飯  
お楽しみに。