

## ナスと鶏ささみのピリ辛だれ

簡単  
レシピ



### 材料（4人分）

ナス	4本
鶏ささみ	4本
ミョウガ	3個
大葉	8枚
ショウガ	1かけ
ごま油	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
みりん	大さじ1
豆板醤	適量
すりごま	大さじ2

A

### ①

ナスはヘタをとり、縦8等分に切る。水につけてアク抜きし、重ならないように皿に並べる。ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱する。



### ②

ささみの筋をとり、火が通りやすいように中心を開き、平らにする。重ならないように皿に並べ、日本酒と塩（分量外）少々を全体に振る。空気が逃げるようにラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱し、冷めたら手で裂く。





### **POINT !**

ささみは包丁で裂いても OK ですが、繊維に沿って手で裂くほうが見栄えが良くなります。

### **③**

ミョウガ、大葉、ショウガを千切りにし、A の食材と合わせてたれを作る。



### **POINT !**

辛いものが好きな方は、お好みで豆板醤を多めにしても◎。すりごまは、いりごまで代用できます。

### **④**

ボウルに水気を切ったナスとささみを入れ、たれと和える。

### **ちょっとアレンジ**

ささみは鶏むね肉でも代用できます。サラダチキンを使えば、レンジでチンする必要がないので、時短 & 簡単に調理できます。ぜひ試してみてくださいね。