

夏野菜と鶏肉の梅味噌炒め

●材料（2人分）

鶏もも肉	1枚
ピーマン	2個
茄子	2本
長ネギ	1/2本

【たれ】

味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
梅干し	1個
酢	小さじ1
ごま油	大さじ2



●作り方

- 1 茄子は縦半分に切ってから2cm幅程の斜め切り、ピーマンは一口大にきり、長ネギは2cm幅程の斜め切りにしておく。鶏肉は一口大に切る。
- 2 【たれ】の調味料と荒く叩いた梅干しはボウルなどに入れて混ぜておく。
- 3 フライパンにごま油大さじ1を熱し鶏肉を先に炒める。8割ほど火が入ったら一旦皿などに取り出す。このフライパンに残りのごま油大さじ1を加え、茄子、ピーマン、長ネギを炒め、火が通ったら鶏肉を戻し、調味料も加えて絡める。

梅を使ったレシピで夏の食卓をさっぱりと

蒸し暑く、食欲が低下しやすい夏のレシピに梅を加えるのがおすすめです！

梅の酸味は、唾液や胃液の分泌を促し食欲増進に役立ちます。また、梅の酸味を利用すれば、料理をさっぱりとした味に調えてくれます。梅は、大葉やミョウガなどの香味野菜とも相性が良いので麺類、肉料理のソースなどに使うのもおすすめです。

梅の爽やかな酸味を活かしたレシピで、夏の食卓を楽しみましょう。

