

鶏胸肉となすのしょうが焼き



イラストはイメージです

なすは、食あたり・のぼせ・がん・高血圧
眼精疲労・動脈硬化などに効果的です

鶏肉は、疲労回復・貧血予防・血柱予防に
効果的です

生姜は、風邪・胃腸・肩こり・冷え性・咳
リュウマチなどに効果的です

鶏胸肉	100g
なす	1本
醤油	大1
みりん	大1
しょうが(すりおろし)	お好みで
ねぎ	適量

-
1. 鶏肉はひと口サイズで切る
なすは縦に切る
生姜は、すって調味料と合わせておく
 2. フライパンで、鶏肉・ナスを炒める
 3. 鶏肉・ナスに火が通ったら、混ぜておいた調味料を入れて絡める
お皿に盛り付けて、ねぎを散らす