

## かぼちゃと鶏肉のみそ炒め



### <材料>

かぼちゃ 300g 鶏もも肉 200g ピーマン 2個  
長ねぎ 10g にんにく 5g 赤唐辛子 1/2本

### <<調味料B>>

水 200cc 砂糖 大さじ1 しょうゆ 小さじ1 片栗粉 大さじ1 上高地みそ 40g

### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを混ぜ合わせておく。
- ② 長ねぎ、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ③ かぼちゃはスプーンで種とわたを取り、1㎝厚さの3㎝幅に切る。サッと水にくぐらせて耐熱皿に広げ、ふわっとラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ④ ピーマンはたて半分に切ってへたと種を取り小さめの乱切りにする。
- ⑤ 鶏肉は1.5㎝角に切る。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、かぼちゃを加えて両面に焼き色をつけて取り出す。
- ⑦ ⑤にサラダ油大さじ1を入れて鶏肉を炒め、火が通ったら②を加えて混ぜ、ピーマンを入れてさらに炒める。
- ⑧ ピーマンに火が通ったらかぼちゃを戻し入れ、①の合わせ調味料を回し入れ、手早く混ぜ合わせる。