

なすと鶏のごまソース仕立て



材料（1人前）

なす	50g
鶏胸肉	10g
青じそ	1g
みょうが	1g

ごまソース

練りごま	5g
すりごま	5g
砂糖	5g
濃口醤油	5cc
酢	3cc

作り方

なすはヘタを取り縦に4つに切ってから、薄切りにする。

なすと鶏を蒸す。

ごまソースを作る。

蒸したナスと鶏を器に盛って、ごまソースをかけて、青じそ・ミョウガをのせる。