

《ささみと野菜の焼きびたし》

材料…下ごしらえ	4人分
鶏ささみ…一口大	60 g
オリーブ油 (焼き用)	小さじ4
エリンギ…一口大	40 g
赤パプリカ…一口大	60 g
黄パプリカ…一口大	60 g
なす…一口大	60 g
オリーブ油 (野菜用)	大さじ2
めんつゆ	100 ml
しょうが	
	8 g

<作り方>

1. ささみ、エリンギ、赤パプリカ、黄パプリカ、なすは一口大に切る。
2. ボウルに野菜とオリーブ油 (野菜用) をいれ、オイルが全体につくように軽く揉み込む。
3. フライパンにオリーブ油 (焼き用) を引き、ささみを焼き色が付くまで焼く。
4. 野菜を加え、火が通るまで焼く。
5. 火を止め、Bを入れ、混ぜ合わせる。

