

# 家

□IE no HIKARI



食と農から始まる。  
JAグループのファミリー・マガジン

# 光

特集 みんな大好き！みその力



# 9

September 2024

大正14年6月1日創刊 種別郵便承認 令和6年9月1日発行 毎月1回 100部発行

なにか自分で  
できることで  
農家さんの  
力になりたい  
王林

鳥獣害対策  
うちはコレで  
立ち向かう!!

大好きな布と  
組み合わせで作る  
米袋バッグ

おすすめ

## 家の光レシピ

### ナスと鶏肉のしぎ焼き風

～ 甘めのみそだれがからんだナスはご飯によく合う ～

<調理> ●武藤裕子 『家の光』2024年9月号「家の光料理カード」掲載

#### 材料(2人分)

鶏むね肉	200g
ナス	2本(160g)
みりん	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ2/3
しょうゆ	小さじ1
みそ	大さじ2/3
ゴマ油	

A

#### 作り方

- ①鶏肉は一口大の薄めのそぎ切りにし、酒をもみこむ。ナスは縦半分に切り、一口大の乱切りにする。
- ②フライパンにゴマ油大さじ1を熱し、鶏肉を2～3分焼き、ナスを加えて炒める。みりんを加えてふたをし、弱めの中火にして途中1～2回混ぜながら3分半ほど蒸し焼きにする。
- ③ふたを取り、強めの中火にしてAを順に加え、全体になじむように炒める。器に盛り、好みで粉ゼンショウをふる。

