

# 炙りにんにくのたれ 「茄子と鶏肉の炒め物(にんにく風味)」レシピ



材 料		分量 ( 2 人前)
材	料	
炙りにんにくのたれ		55.00 g
鶏肉		150.00 g
茄子		1.00 本

## 手 順



**写真の食材は2人前です。**



熱したフライパンに多めの油をひき、鶏肉を炒めます。



鶏肉に軽く火が通りましたら、茄子を入れ、蓋をして2分程度蒸し焼きにします。



具材に火が通りましたら、一旦火を止め、たれを入れます。たれを入れたら中火にし軽く炒めます。



たれを全体にからめて、完成です。

