

ニンモンチベエン
 5/24 (火) 檸檬鶏片 (鶏肉のレモンあんかけ) (黄 郁卿さん)

1人分383kcal

(材料2人分)

鶏もも肉…1枚

 A {

- 塩・こしょう…各適量
- 酒…小さじ2
- ごま油…適量
- レモンの皮の千切り…1/3個分
- 片栗粉…適量

① 鶏肉は身の厚い部分を開いて厚さを平均させ、フォークで何か所か刺して、ビニール袋に入れ、Aの調味料を加えて揉み込み、しばらく置く。

② レモンソースを作る。鍋にBを入れて火にかけ、沸騰したらレモン汁を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止める。

(飾り)

ベビーリーフ等…適量

レモン…適量

(レモンソース)

 B {

- 鶏ガラスープ(水)…50ml
- 砂糖…大さじ2 1/2~3
- 塩…小さじ1/3
- 酢…大さじ1
- ごま油…小さじ1/2
- レモン汁…大さじ3

③ ①の鶏肉に片栗粉を軽くまぶす。鍋に油を熱し、鶏肉を入れ、強火で片面焼き色がつくまで焼き、裏返して中火で中まで火を通し、最後に強火にして、表面をカリッとさせ、取り出して油を切り、1.5cm幅のそぎ切りにする。

④ 器にレモンの輪切りを周りに飾って、ベビーリーフを盛り、③の鶏肉をのせて、②のレモンソースを回しかける。

(水溶き片栗粉)

 {

- 片栗粉…小さじ1
- 水…小さじ1



5/25 (水) じゃがいもとたまねぎのバター生しょうゆ煮 (植田美代子さん) 1人分393kcal

(材料2人分)

じゃがいも…150g

たまねぎ…1/2個

豚肩ロース薄切り肉…150g

アスパラガス(細目)…1束

バター…大さじ1/2~1

水…1カップ

 A {

- 砂糖…小さじ1強
- 酒…大さじ1
- チョコー超特選むらさき生しょうゆ…大さじ1 1/3~2

① じゃがいもとたまねぎは半分に切って1cm強の幅に切る。豚肉は食べやすい大きさに切って、アスパラガスは斜め薄切りにする。

② 鍋にバターを入れ、①の豚肉を炒め、色が変わったら、①のじゃがいもとたまねぎを入れて炒める。

③ ②の鍋に水を加え沸騰したら中火弱で5分煮る。

④ ③の鍋にAと①のアスパラガスを加えてじゃがいもが軟らかくなるまで煮る。お好みで、バターと生しょうゆを各適量加えて味を整える。

(仕上げ)

 {

- バター…適量
- チョコー超特選むらさき生しょうゆ…適量

⑤ ④を器に盛る。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。