2017年

食材提供

5/10（水）あじの開きでアクアパッツア（加藤　奈美さん）　１人分307kcal

（材料２人分）
あじの開き：２尾
アサリ：２００ｇ
ミニトマト：８個
A｛にんにく：１かけ
　｛オリーブオイル：大さじ2
水：１５０ｍｌ
チョーコー　プレミアムドレッシング
　　オリーブオイル：大さじ3
イタリアンパセリ：少々

① にんにくは包丁の背でつぶしておく。アサリは砂抜きしておく。イタリアンパセリはざく切りにする。

② フライパンに A を入れて中火弱にして、香りを立たせ、あじの開きの皮目を上にして入れ、トマト・水・“プレミアムドレッシングオリーブオイル”を加えて煮立たせる。

③ ②が沸騰したら、①のアサリを加え、ふたをして 5 分程煮る。

④ 器に③を盛り、①のイタリアンパセリを散らす。残った煮汁はパスタソースにすると美味しいです。

5/12（金）シンガポールチキンライス～海南鶏飯～（YUMIKO さん）　１人分666kcal

（4 人分）
鶏もも肉：２枚
A｛塩：小さじ1～1.5
　｛酒：大さじ2
　｛長ねぎ（ぶつ切り）：1/4 本
　｛生姜・にんにく（薄切り）：各１かけ分
米：２合
B｛鶏肉のゆで汁：３８０ｍｌ
　｛酒：大さじ1
　｛塩・こしょう：各少々
（ジンジャーチリソース）
C｛ナンプラー・レモン汁：各大さじ1
　｛スイートチリソース：大さじ1～2
　｛おろし生姜：１かけ分
（しょうゆソース）
D｛長ねぎ（みじん切り）：大さじ1
　｛おろしにんにく・おろし生姜：各小さじ1/2
　｛オイスターソース：小さじ2
　｛砂糖・濃口醤油・ごま油：各小さじ1
　｛輪切り赤唐辛子：小さじ1/2分
　｛鶏肉のゆで汁：大さじ4
（付け合わせ）
トマト・きゅうり・白髪ねぎ・
　　パクチー等：各適量

① 鶏肉は皮目をフォークで刺す。鍋に A と鶏肉がかぶるくらいの湯を入れてひと煮立ちさせ、鶏肉を加えて、3 分茹でたら火を止め、ふたをして 20 分置く。

② ①が 20 分経ったら、鶏肉を取り出し、ラップに包んでおく。ゆで汁は取っておく。

③ 米は洗ってざるあげし、しばらく置いておく。炊飯器に米とＢを入れて普通に炊く。

④ トマトはくし切りにして、きゅうりは薄切りにし、パクチーはざく切りにする。

⑤ ボウルを 2 個用意し C と D をそれぞれ混ぜ合わせ、ソースにする。

⑥ ②の鶏肉を半分に切って、太千切りにする。

⑦ ③のご飯が炊けたら、ザックリと混ぜ合わせて皿に盛り、⑥の鶏肉をのせる。④の野菜と白髪ねぎを飾って、⑤のソース２種を添える。

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）に置いています。＜インターネット＞http://www.nbc-nagasaki.co.jp/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。