

## 8/10 (木) 爽やかレモンライス (今道 康弘さん)

1人分406kcal

(材料2人分)

{ 鶏もも肉：100g  
 E.V オリーブオイル：20ml  
 塩：少々

レモンの皮：1個分

にんにく：1/2かけ

A { 赤パプリカ：50g  
 スッキーニ：50g  
 エリンギ：25g

塩：少々

温かいごはん：150g

B { レモン汁：1個分  
 E.V オリーブオイル：10ml  
 パセリ：5g

- ① 鶏肉は1cmの角切りにする。レモンの皮はみじん切りにして、実は搾っておく。Aはそれぞれ1cmの角切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の鶏肉を入れて香ばしく炒め、塩をふる。
- ③ ②のフライパンに①のにんにく・レモンの皮・Aを加えてさらに炒め、塩をふる。
- ④ ③のフライパンに、ごはんを加えてしっかり炒め合わせる。
- ⑤ ④のフライパンにBを加えて仕上げ、器に盛って、①のパセリを散らす。

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/>または＜データ放送＞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！ぶる』料理レシピ係まで。