

9/14 (木) コロネーションチキン (福岡 由香さん)

1人分547kcal

(材料2人分)

- A { 鶏胸肉 (皮なし) : 1枚
ハチミツ : 大さじ1
塩・あらびき黒こしょう : 各適量
紫たまねぎ : 1/2個
レーズン : 30g
アーモンドスライス : 大さじ1 1/2
オリーブオイル : 大さじ1
酒 : 80ml
- B { カレー粉 : 小さじ1 1/2
トマトケチャップ : 大さじ1
- C { マヨネーズ : 大さじ3
アプリコットジャム : 大さじ2
塩 : 小さじ1/4
あらびき黒こしょう : 適量

(付け合わせ)

レタス・バターロール : 各適量

- ① 鶏肉はジッパー付の袋に入れ、Aを加えて、揉み込み、1時間ほど寝かせておく。
- ② 紫たまねぎはみじん切りにして、レーズンはひたひたの水でやわらかくしておく。アーモンドはフライパンで乾煎りする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、酒少々(分量外)を加えて、①の鶏肉を茹で、中まで火が通ったら火を止めて、鍋の中でそのまま冷まし、手で食べやすい大きさに裂く。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、①の紫たまねぎを炒め、透き通ってきたら、レーズンの水気をしぼって加える。
- ⑤ ④のフライパンに酒を加えてひと煮立ちさせ、Bを加えて水分を飛ばし、よくなじませたら火を止めて、③の鶏肉を加える。
- ⑥ ⑤にCを加えて混ぜ合わせ、具材とソースをよく絡める。
- ⑦ 器にレタスをのせ、⑥を盛り、②のアーモンドを散らして、バターロールを添える。

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/>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。