

## 6/7 (木) ゆで鶏のごま梅生姜和えとチキンスープ (YUMIKO さん)

(材料2人分)

### <ゆで鶏>

- 鶏もも肉：1枚
- 塩・こしょう：各適量
- 水：1リットル
- 酒：大さじ3
- にんにく：1かけ
- A { 長ねぎ(青い部分)：1本分
- 生姜(皮付き薄切り)：適量
- 塩：小さじ1
- ブロッコリー(小房)：8個
- にんじん：1/3本分
- 小ねぎ：少々

### (タレ)

- B { すりごま：大さじ3
- たたき梅：2個分
- 砂糖：大さじ1
- おろし生姜：小さじ1/2
- 鶏肉のゆで汁：大さじ2
- ごま油：大さじ2

### <チキンスープ>

- 鶏の茹で汁：適量
- 薄口醤油：大さじ1
- こしょう：少々
- 溶きたまご：1個分
- { 小ねぎ：少々
- { こしょう：少々

- ① にんにくはつぶし、ブロッコリーは小房に分けて、にんじんは千切りにする。鍋に A を加えて沸騰させ、ブロッコリーとにんじんを茹でて、火が通ったら、取り出しておく。
- ② 鶏肉は薄い部分に合わせるように、肉を開き半分に切って、軽く塩・こしょうをふり、沸騰している①の鍋に入れて蓋をし、30秒経ったら火を止めて、そのまま10分ほど放置しておく。
- ③ ボウルに B を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ②の茹で上がった鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切って、③のボウルに加え、①のブロッコリーとにんじんを加えてよく混ぜ合わせ、器に盛って、小ねぎの小口切りを散らす
- ⑤ <チキンスープ>を作る。④で残った鶏の茹で汁を再加熱し、薄口醤油とこしょうで味を調え、溶きたまごを流し入れて、スープカップに注ぎ、小ねぎの小口切りとこしょうをふる。

レシピは、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。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。