

2018年



you  
me  
食材提供



## 9/26 (水) パパッと鶏の重ね焼き (磯永 由紀さん)

(材料2人分)

鶏胸肉：250g

たまねぎ：50g

トマト：50g

ピザ用チーズ：50g

バジル：適量

塩・こしょう：各適量

オリーブオイル：大さじ2

A { チョーコーだしの素うすいろ：30ml  
水：30ml

(仕上げ) 黒こしょう：適量

- ① 鶏肉は削ぎ切りにして、たまねぎは繊維にそって細切りにし、トマトは輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、①の鶏肉を敷き詰めて、塩・こしょうをふり、火にかける。
- ③ ②の鶏肉の上に、①のたまねぎとトマト・チーズ・バジルを順にのせ、さらに A を回しかけて、蓋をし、最初は強火にかけて、ジュウジュウしてきたら、ふたをし、中火で3～4分焼く。
- ④ ③が焼けたら、器に盛り、黒こしょうをふる。

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。