



11/28(水)

体あたたまる♪

レモン鶏のチーズ鍋

(福岡 由香さん)

(材料2人分)

鶏むね肉(皮なし) : 2枚

白菜 : 1/4玉

長ねぎ : 1本

しめじ : 1パック

豆苗 : 1パック

カマンベールチーズ : 1個

 A {
 

- ハチミツ : 大さじ1
- レモン汁 : 1個分
- 塩 : 小さじ1/2
- 粗挽きコショウ : 少々

 {
 

- チョコ-焼きあごだし鍋つゆ : 3袋
- 水 : 600ml

- ① 鶏肉は観音開きにしてそぎ切りにし、Aと合わせて下味をつける(10分程度)。
- ② 白菜は一口大に切り、長ねぎは斜め切り、豆苗は根元を切り落とし半分に切る。
- ③ 土鍋に分量の水を沸騰させ、チョコ-焼きあごだし鍋つゆを入れる。
- ④ 白菜の芯から葉の順で入れ、ねぎ・しめじを散らし、①を並べて蓋をし、中火にかける。
- ⑤ 湯気が出たらチーズを散らし、豆苗を入れ、3~4分中火にかける。

★お好みで粗挽きのこしょうを振って召し上がれ

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。