



## 3/13 (水) 洋風蕎麦 さっぱりゆずサラダ風 (福岡 由香さん)

(材料1~2人分)

ゆで蕎麦：1袋

鶏もも肉：60g

 A { 塩：少々  
はちみつ：小さじ1/2

E.V.オリーブオイル：大さじ1/2

{ 黄パプリカ：1/4個

ミニトマト：4個

{ 大葉4枚

ブラックオリーブの実：4個

チョーコー まぜるめんつゆ

さっぱりゆずサラダ風：(小袋)1袋

たまご：1個

(仕上げ) E.V.オリーブオイル：適量

- ① 鶏肉は一口大に切って、Aで10分ほど漬けておく。フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉に火が通るまで弱火でしっかりと焼き、キッチンペーパーに上げて冷ましておく。たまごは熱湯で8分茹でたらすぐに冷水につけ、半熟に仕上げ、十字に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら、ゆで蕎麦を入れて麺がほぐれる程度にサッとくぐらせ、流水でぬめりを取って、水気を切る。
- ③ パプリカは薄切りにして、ミニトマトは十字に切る。大葉は千切りにして、オリーブの実は薄切りにする。
- ④ ボウルに①の鶏肉・②の蕎麦・③を入れて、「チョコまぜるめんつゆ さっぱりゆずサラダ風」を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に④を盛り、①のゆでたまごを飾って、最後にオリーブオイルを回しかける。

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。