



2019年

you  
me  
食材提供

## 4/4 (木) ラクラク酢鶏弁当 (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

鶏もも肉：300g  
塩：少々  
片栗粉：適量  
オリーブオイル：大さじ2

ミニトマト：10個

(甘酢あん)

A { すし酢：大さじ2  
トマトケチャップ：大さじ1

<酢たまご>

うずらのたまご(水煮)：1パック

B { すし酢：50ml  
水：25ml  
カレー粉：小さじ1/4

ごはん：2膳分

- ① 鶏肉は小さめの一口大に切って、塩を振り、片栗粉をまぶす。ミニトマトはヘタを取る。
- ② ボウルに A を混ぜ合わせて 甘酢あんを作る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①の鶏肉を入れて中火で焼く。片面に焼き色がついたら、裏返して、余分な油をキッチンペーパーで取り、さらに焼く。
- ④ ③の鶏肉に火が通ったら、①のミニトマトを入れて炒め、②の甘酢あんを加えて、1分ほど絡めながら煮詰める。
- ⑤ <酢たまご>を作る。ボウルに B を混ぜ合わせる。保存瓶などにうずらのたまごの水気を切って入れ、B を注ぎ入れて、ひと晩置く。
- ⑥ 弁当箱にご飯を盛り、④の酢鶏をのせ、⑤の酢たまごを半分に切って飾る。

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。