



4/24 (水) 春野菜とチキンのマカサラ (磯永 由紀さん)

(材料 1 皿分)

鶏もも肉：1 枚

マカロニ：60g

スナップエンドウ：4 個

きゅうり：80g

新たまねぎ：50g

ヤングコーン：4 本

ミニトマト：3 個

サラダ油：大さじ1

塩、こしょう：各適量

小麦粉：適量

チョーコープレミアムドレッシング

九州産野菜：大さじ3

ブラックペッパー：適量

- ① スナップエンドウは筋を取り、沸騰した塩水で 1 分半ほど茹でて冷水にとる。粗熱がとれたらざるに上げ水気を切り 1cm幅に切る。
- ② きゅうりは縦に 1/4 等分し、1cm幅に切って塩を振る。水気が出てきたら軽く洗い水気を拭く。
- ③ ヤングコーンは沸騰した塩水で 3 分くらい茹で、1cmくらいの輪切りにする。ミニトマトは輪切りにする
- ④ 鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうをし、軽く小麦粉をはたく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れ、油を取りながらこんがり焼く。
- ⑥ ボウルに⑤、時間通りに茹でたマカロニ、①②③、薄切りにして水にさらした新たまねぎ、輪切りにしたミニトマトを入れ、九州産野菜ドレッシングを入れる。
- ⑦ 混ぜ合わせてブラックペッパーを適量入れ、器に盛り付ける。

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