



5/22 (水)

ピリ辛鶏丼

(佐藤利恵さん)

(材料 2 人分)

鶏モモ肉：1 枚

白ねぎ：1/2 本

ごはん：2 膳分

卵黄：2 個分

塩こしょう：少々

片栗粉：適量

サラダ油：適量

A { チョーコーすき焼きわりした：80ml

水：120ml

豆板醤：小さじ 1 (お好みで)

糸唐辛子：少々

- ① 鶏モモ肉は食べやすい大きさに切って、塩こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ② 白ネギは 3 センチ程の長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①と②を焼き目がつくまで焼く。
- ④ ボウルで A を合わせておき、③に加えて煮る。
- ⑤ どんぶりにごはんを盛り、④を乗せる。
- ⑥ 真ん中に卵黄、糸唐辛子をのせて出来上がり。

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。