



8/21 (水)

とりごぼう混ぜご飯

(加藤奈美さん)

(材料 2 合分)

ごはん：2 合分

鶏肉（ムネ、モモ細切れ）：200g

ごぼう：80g

人参：50g

A { チョーコー焼き肉のたれ：大さじ 2
味噌：大さじ 1

にんにく（すりおろし）：大さじ 1

しょうが（すりおろし）：大さじ 1

ごま油：大さじ 1

B { チョーコー焼き肉のたれ：大さじ 2
ごま：大さじ 1

大葉：適量

みょうが：適量

(下準備) ごぼうはささがき、人参は細切りにし、2cm くらいに長さを揃える。大葉とみょうがは共に細切りにしておく。

- ① フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうが、鶏肉を入れて火をつけ、中火で炒める。
- ② 肉の色が変わったら、ごぼう、人参を加え更に炒める。
- ③ 火が通ったら A を加えて味をつける。水分がなくなったら火からおろす。
- ④ ごはんに③と B を加えて切るように混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、大葉とみょうがをのせて完成。

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。