



2019年

you
me
食材提供

10/2 (水) 鶏肉とごぼうの炒め煮 (磯永 由紀さん)

(材料2人分)

鶏もも肉：250g

ごぼう：200g

しめじ：1パック

いんげん：適量

サラダ油：大さじ2

砂糖：30g

A { 酒：50ml
濃口醤油：50ml
薄口醤油：大さじ1

みりん：30ml

ごま油：適量

一味唐辛子：お好みで

- ① 鶏肉は大きめの一口大に切って、ごぼうは2～3mmの斜め薄切りにする。しめじは小房にわけて、いんげんは茹でて斜め薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して馴染ませ、①の鶏肉を加えて強火で軽く炒めたら、①のごぼうを加えて、ちょっと透明になるまで炒め、①のしめじを加えて炒め、砂糖を入れる。
- ③ ②のフライパンの砂糖が全体に馴染んだら、Aを加え、水分を飛ばすようにさらに炒める。
- ④ ③の水分がかなり減ってきたら、みりんを加えて、テリが出てきたらごま油とお好みで一味唐辛子を入れる。
- ⑤ ④を一旦冷まし、味が馴染んだら器に盛る。

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。