



10/23 (水)

チキンオレンジ煮 生姜みそ風味 (今道康弘さん)

(材料 2 人分)

鶏もも肉：250g

薄力粉：20g

バージンオリーブ油：20ml

玉ねぎ：100g

しいたけ：50g

しめじ：50g

ブロッコリー：80g

ミニトマト：2個

パセリ(みじん切り)：適量

オレンジ：1個(200g)

オレンジジュース：200ml

砂糖：10g

チョーコーしょうがみそ鍋つゆ：1袋

バージンオリーブ油(仕上げ用)：20ml

<下準備>

- ・玉ねぎ、しいたけ、しめじは一口大に切る。
- ・ミニトマトは半分に切る。
- ・ブロッコリーは一口大に切り、塩ゆでしておく。
- ・オレンジは皮をむいて身の状態にしておく。

- ① 鶏もも肉は6等分し、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにバージンオイルを熱し、①を皮目から焼く。
- ③ オレンジジュースを加え、半量くらいになるまで煮詰める。
- ④ 別の鍋で玉ねぎ、きのこ類を炒める。
- ⑤ ④の鍋に③を入れる。
- ⑥ チョーコーしょうがみそ鍋つゆとオレンジの身、バージンオイル(仕上げ用)を加えてよく混ぜる。
- ⑦ 器に盛りつけてパセリを振り、ブロッコリーとミニトマトを飾って完成。

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。