



2020年

you  
me  
食材提供



長崎 県町

## なかにま 3/19 (木) ささみと豆もやしの香草和え他 (磯永 由紀さん)

(材料4人分)

### <ささみと豆もやしの香草和え>

- 鶏ささみ：2本
- 塩・こしょう：各適量
- 白ワイン(酒)：大さじ1

豆もやし：200g

ディル(ハーブ)：5g

- A {
- 中嶋屋本店「うまかだしかつお味」：3g
  - オリーブ油：大さじ1
  - 水：大さじ1
  - レモン汁：大さじ1/2
  - 薄口醤油：小さじ1

### <だし入り枝豆おにぎり>

- B {
- ごはん：2膳分
  - 枝豆(冷凍)：適量
  - 中嶋屋本店「うまかだしかつお味」：7g
  - 濃口醤油：適量

- ① <ささみと豆もやしの香草和え>を作る。ささみは薄皮と筋を取り、軽く塩・こしょうをして、耐熱皿に並べ、白ワインをふる。ラップをかけて600Wのレンジで2分加熱し、冷めるまでそのままにする。
- ② 豆もやしはよく洗ってから、30秒ほど茹で、ザルに上げて水気を切る。ディルは1cmくらいのざく切りにし、飾り用に少し分けておく。Aの「うまかだしかつお味」は、袋を破って中を出し3gと7gに分けておく。
- ③ ①のささみを手で裂いて、②の豆もやしと一緒にボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、②のディルを加えて和え、冷蔵庫でちょっと冷やして、器に盛り、残しておいたディルを上飾る。
- ④ <だし入り枝豆おにぎり>を作る。枝豆は解凍しておく。ボウルにBを入れてよく混ぜ合わせ、4~5等分しておにぎりを作り、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。