



4/17 (金) 鶏肉のゆずドレ照り焼き (加藤 奈美さん)

(材料2人分)

┌ 鶏もも肉：2枚
└ 塩・こしょう：各少々
たまねぎ：100g
チョーコーゆずドレッシング：50ml
ごはん：2膳分
サラダ（ベビーリーフ・トマト等）：各適量
黒こしょう：少々

- ① たまねぎは薄切りにして、トマトくしは切りにする。
- ② 鶏肉は軽く塩・こしょうをして、フライパンで両面焼き、出てきた脂はふき取っておく。
- ③ ②のフライパンに①のたまねぎを入れて炒め、しんなりしたら、ゆずドレッシングを加えて、水分が無くなるまで、焼き絡める。
- ④ ③の鶏肉を取り出して、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器にごはんとサラダを盛り、④を盛って、③で残ったたまねぎソースをかけ、お好みで黒こしょうをふる。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。