



5/13 (水)

レンジで簡単よだれ鶏

(材料)

鶏むね肉：1枚

★ 酒：大さじ1/2
砂糖：小さじ1/2
塩：少々

• たれの材料

醤油：大さじ1

砂糖：小さじ1

酢：小さじ2

ごま油：大さじ1/2

ラー油：大さじ1/2

おろししょうが：少々

長ねぎ(みじん)：少々

ごま：少々

水：大さじ1

- ① 鶏むね肉はところどころフォークで穴を開ける。
- ② 耐熱皿に①と★を入れてしばらく置き、レンジで加熱する。(600Wで4~5分)
- ③ ボウルにたれの材料をすべて入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ 熱が通った鶏肉は食べやすく薄切りにして皿に並べ、③のたれをかけて完成。

• 覚えておくと使いやすい万能だれ

• トマトやきゅうりなど彩りを添えると見栄えもいいですね

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。