



長崎 県

なかしま

5/28 (木) 新じゃがの鶏そぼろあんかけ (磯永 由紀さん)

(材料2人分)

新じゃがいも(中) : 4個

鶏ひき肉 : 100g

酒 : 大さじ1

えんどう豆(枝豆) : 20g

水 : 500ml

砂糖 : 10g

A { 薄口醤油 : 大さじ2

酒 : 大さじ1

中嶋屋本店「うまかだし混合」 : 1袋

B { 水 : 100ml

薄口醤油 : 小さじ1

塩 : 少々

{ 片栗粉 : 適量

{ 水 : 適量

- ① ジャがいもは皮をむく。えんどう豆は塩茹でする。
- ② 鍋に A と①のじゃがいもを入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして、落とし蓋をし、竹串がスッと通るまでコトコトと煮る。
- ③ 鍋と鶏ひき肉と酒を入れ、混ぜながら炒めて、バラバラになってきたら、②の煮汁をお玉で2杯ほど加え、さらに B を加えて、煮立たせる(この時アクをすくう)。味をみて塩で味を調える。
- ④ ③の鍋に、えんどう豆を入れ、水溶き片栗粉でトロットしたとろみをつける。
- ⑤ 器に④のじゃがいもを盛り、あんをかける。

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。
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。