



## 8/18 (火) しそキュウリのたれで食べる～夏のさっぱりチキンライス

(材料)

鶏ササミ肉：2本

米：2合

しょうが(千切り)：1～2かけ分

鶏がらスープの素：大さじ1

レモン：適量

- ① 研いだ米を炊飯器にセットし、普通の水加減で水を足す。
- ② しょうがとスープの素を足して軽く混ぜる。
- ③ 鶏肉はフォークなどで数か所穴を開け、レモンスライスと共に米の上に乗せて炊く。
- ④ 炊きあがったら肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 皿にご飯を盛って、肉を乗せ、たれを添えて完成。

&lt;しそキュウリのたれ&gt;

大葉

きゅうり

レモン

塩

水

&lt;しそキュウリのたれ&gt;

大葉ときゅうりはみじん切りにして、レモンを絞り、塩と水で味を整える。味が足りなければお好みでほん酢を足しても。

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。