



9/16 (水)

鶏のみぞれ煮

(材料)

鶏むね肉

大根

豆苗

片栗粉

めんつゆ

酢

水

おろししょうが

① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。

② 大根はおろして水気を切り、汁は捨てずにとっておく。

③ 鍋に②の汁、水、めんつゆ、酢を煮立たせ、①を煮る。

④ 火が通ったら食べやすい大きさに切った豆苗、おろし大根、おろししょうがを加えてひと煮立ちさせる。

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、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。