



長崎 県 町

なかじま

9/24 (木) 汐吹昆布 de 旨みシチュー (今道 康弘さん)

(材料2人分)

- A { 鶏もも肉：40g
生椎茸：40g
中嶋屋本店「細切り汐吹昆布」：20g
水：400ml
- B { たまねぎ：40g
にんじん：40g
水：40g
- { ブロッコリー：40g
塩（茹で用）：適量
- C { ホワイトシチューの素：40g
牛乳：80g
パセリ：適量

- ① 鶏もも肉・生椎茸は 1 cm角に切って、たまねぎとにんじんは 5 mm角に切る。パセリはみじん切りにする。ブロッコリーは塩茹でして、おか上げする（そのまま冷ます）。
- ② 鍋に A を入れて沸騰させ、だしを取る。
- ③ 耐熱容器に、B を入れて、材料が軟らかくなるまでレンジで3分加熱する。
- ④ ②の鍋に C を加えて、①のブロッコリーと③の野菜も加える。
- ⑤ 器に④を盛り、①のパセリをかける。

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）に置いてあります。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。