



12/1 (火)

新じゃがと鶏手羽の蒸し煮

(材料)

鶏手羽：4本

じゃがいも：好きな量

白菜：1/6玉

長ねぎ：1本

にんにく：1かけ

しょうが：1かけ

ごま油：70～80ml

水：70～80ml

塩：適量

- ① 鶏手羽は骨に沿って切れ目を入れておく。
- ② ①に塩を振ってしばらく置き、表面に出た水分を拭き取る。
- ③ 白菜は細切り、じゃがいもは食べやすい大きさ、長ねぎは斜め薄切りにしておく。
- ④ 炊飯器に白菜、長ねぎの白い部分、鶏手羽、じゃがいもの順に入れ、薄切りにしたにんにくとしょうが、Aを入れて炊飯モードで炊く。
- ⑤ 器に盛って、長ねぎの緑の部分に乗せる。
- ⑥ 塩とコショウを添えて、完成。

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。