



12/15 (火)

## 鶏と長ねぎのみかんソテー

(材料)

鶏もも肉：1枚

長ねぎ：1本

みかん：1～2個

醤油：大さじ1/2～1

サラダ油：大さじ1

- ① 鶏もも肉は一口大、長ねぎは1cmくらいのぶつ切りにする。  
みかんは皮をむいて乱切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を軽く炒めて蓋をする。
- ③ 火が通ったら、最後にみかんの皮と醤油を回し入れて炒める。

★お好みで柚子こしょうを少し足してもいいですよ

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。