

4/29(木) 鶏の味噌照り焼き弁当 (加藤 奈美さん)

(材料2人分)

(鶏の味噌照り焼き弁当)

鶏もも肉：小1枚
 塩・こしょう：各適量
 赤・黄パプリカ：各1/4個

アパラガス：1本

A 味噌：大さじ1
 酒：大さじ1
 はちみつ：大さじ1

(ゆでたまご焼き)

ゆでたまご：1個

マヨネーズ：小さじ1

パセリのみじん切りなど：適量

(豆苗梅ひじき)

豆苗：1/3パック

乾燥ひじき：小さじ1/2

B 浓口醤油：小さじ1/2
 ごま油：小さじ1/2

梅肉：少々

(わかめしらすごはん)

ごはん：2膳分(320g位)

C 乾燥わかめ：小さじ2
 しらす：大さじ2

- ① (鶏の味噌照り焼き)を作る。鶏肉は食べやすい大きさ(6等分位)に切り、軽く塩・こしょうをする。アスパラガスは斜め切りにして、パプリカは一口大に切る。
- ② フライパンに、鶏肉の皮目を下にして入れ蓋をして、中火弱で3~4分焼き、裏返して蓋をし、さらに2~3分焼いて中まで火を通す。裏返すタイミングで①のアスパラガスとパプリカも加えて火を通す。
- ③ Aは混ぜ合わせておく。②の鶏肉と野菜が焼き上がったら、蓋を取って、Aを加えて水分を飛ばすように少し火を強めて全体に絡める。
- ④ (ゆでたまご焼き)を作る。茹でたまごは半分に切り、黄身を取り出して、ボウルに入れ、マヨネーズを混ぜる。白身のくぼみに戻し入れて、上にパセリのみじん切りをのせて、グリルやオーブントースターで2~3分焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ (豆苗梅ひじき)を作る。豆苗は2~3cm長さに切り、乾燥ひじきと共にボウルに入れて、ポットのお湯をひたひたになるくらいまで注いで、すぐにザルに上げて広げる、粗熱が取れたら水分を搾り、ボウルに入れて、少し温かいうちにBを加えて混ぜ合わせ、盛りつけの時に梅肉を少しのせる。
- ⑥ (わかめしらすごはん)を作る。炊き立ての炊飯器のごはんにCを加えて混ぜ、蓋をして少し蒸らす。時間がない時は蒸らしなしでも、お昼にはいい具合になります。
- ⑦ お弁当箱に(わかめしらすごはん)を盛り、(鶏の味噌照り焼き)・(ゆでたまご焼き)・(豆苗梅ひじき)をバランスよく盛る。

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アプリやくインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。