



3/17 (木) もやしの色和え (ゆき さん)

(材料2人分)

鶏胸肉：100g

酒：大さじ1
塩：少々

きゅうり：80g

にんじん：30g

きくらげ(戻して)：15g

長崩産業『もやし』：1袋(200g)

お湯：適量
塩：ひとつまみ
酢：大さじ1/2

(合わせ調味料)

濃口醤油：大さじ4
酢：大さじ4
A みりん：大さじ1
砂糖：大さじ2
ごま油：大さじ2

① 鶏肉はフォークで刺して、Aをふりかけ耐熱皿に置き、ふんわりラップをして600Wで4分加熱し、裏返してさらに1分加熱し、そのまま冷まして、冷めたら細く裂く。

② きゅうりとにんじんは千切りにして、きくらげは戻して千切りにする。

③ ボウルにAを入れて、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。

④ もやしは洗って水気を切る。ボウルにお湯を沸かし、酒と塩を入れて、沸騰したらもやしを入れ、30秒くらい茹でて、ザルに上げ、水気をしっかりと切る。

⑤ ③のボウルに④のもやしを熱いうちに入れ、①と②を加えて混ぜ合わせる。

⑥ ⑤をしばらく冷蔵庫で冷まし、器に盛る。

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