



5/6 (金) 旬野菜のたまドレ炒め (YUMIKO さん)

(材料作りやすい分量)

- 鶏もも肉：1/2枚
- 塩・こしょう：各適量
- 薄力粉：適量
- オリーブオイル：適量
- にんにく：1かけ
- じゃがいも：1個
- アスパラガス：2本
- 赤・黄パプリカ：各1/4個
- ズッキーニ：1/4本
- 塩・こしょう：各適量
- チョコーたまねぎドレッシング：50ml

- ① 鶏肉は太千切りにする。にんにくは薄切りにして、じゃがいもは皮をむいて5mm角の棒状に切り、アスパラガスは5cm長さに切る。パプリカは太千切りにして、ズッキーニは1cm厚さの半月切りにする。
- ② ①の鶏肉に、塩・こしょうをして、小麦粉を薄くまぶし、余分な粉は落とす。
- ③ フライパンにオリーブオイルと、①のにんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたら、②の鶏肉を入れて両面焼く。
- ④ ③のフライパンの鶏肉が焼けたら、いったん取り出して、①のじゃがいも・アスパラガス・パプリカ・ズッキーニを加え、彩よく炒めて、軽く塩・こしょうをふる。
- ⑤ ④のフライパンに鶏肉を戻し、たまねぎドレッシングを加えて、フライパンを振って全体に絡め、艶が出たら火を止めて、器に盛る。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。