



8/19 (金) 鶏ささみとトロ茄子の照り焼き和タルソース (YUMIKOさん)

(材料 2人分)

- 鶏ささみ：2本
- トロ茄子（厚めの輪切り）：4枚
- 塩こしょう：少々
- 薄力粉：少々
- サラダ油：大さじ3～
- A チョーコー ストレートつゆ飛魚：60ml
- 生姜汁：小さじ1
- (和タルタルソース)
- みょうが：1個
- 小ねぎ：1本分
- きゅうり：1/3本
- 大葉：1枚分
- B チョーコー ストレートつゆ飛魚：小さじ1
- 酢：小さじ1
- マヨネーズ：大さじ4
- わさび：少々

(付け合わせ)

千切りキャベツやトマト等：適量

- ① ささみは筋を抜き開いて軽く塩こしょうし、茄子にも同様に塩こしょうし、両方に薄力粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、①のささみと茄子を両面焼く。油が足りないときはその都度足しながら色よく焼き上げる。
- ③ ②のフライパンの余分な油を拭き取り、Aを回しかけ、茄子とささみの絡めて、少し煮詰まって、艶が来たら出たら火から下ろす。
- ④ みょうがと大葉はみじん切りにして、きゅうりは粗みじん切りにし、小ねぎは小口切りにする。ボウルにBを混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に付け合わせと③を盛り、④のタルタルをかける。

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。