



5/5 (金) カラフル野菜のチキンソテー (ロク・ホンチュウさん)

(材料 2 人分)

鶏もも肉：1 枚

A { 濃口醤油：小さじ1
片栗粉：大さじ1

サラダ油：大さじ1

B { きゅうり：20g
赤・黄パプリカ：各20g
たまねぎ：20g

チョコレート醤油

プレミアムドレッシング 九州産野菜：大さじ5

(付け合わせ)

サニーレタス (レタス)：少々

きゅうり (斜め薄切り切り)：少々

トマト (ミニトマト)：1/2 個 (2個)

スイートコーン：少々

チョコレート醤油

プレミアムドレッシング 九州産野菜：少々

- ① 鶏肉は全体にフォークで穴を開け、筋が集まっているところに切り込みを入れ、Aをまぶしておく。
- ② Bの野菜は角切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉の皮目を下にして入れ、上におもしを置いて弱火で5~8分焼く。
- ④ ③の鶏肉にこんがりと焼き色がついたら、裏返して、蓋を閉め、さらに弱火で5~8分蒸し焼きにする。
- ⑤ ④の鶏肉に火が通ったら、取り出し、残った油に②の野菜を入れて軽く炒め、最後にドレッシングを加えて軽く煮詰める。
- ⑥ ⑤の鶏肉を一口大に切って、器に盛り、⑤の野菜ソースをたっぷりかけて、付け合わせの野菜を添え、ドレッシングをかける。

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