



7/4(火) 夏野菜のよだれ鶏

(材料)

鶏肉

トマト

きゅうり

なす

みょうが

大葉

〔 ぼん酢

ごま油 (ラー油)

豆板醤

酒

塩

砂糖

- ① なすは薄切りにして塩揉みし、絞って小さく刻む。
- ② トマトときゅうりは細かく刻む。みょうがは縦半分にして薄切り。
- ③ ボウルに①②を入れ、ぼん酢とごま油 (ラー油) を加えて混ぜる。お好みで豆板醤も加える。
- ④ 鶏肉はフォークで数か所穴を開け、酒と砂糖を振り、耐熱皿に乗せてふんわりラップで2～3分加熱。返して更に加熱する。
- ⑤ 鶏の粗熱が取れたら斜めそぎ切りにして皿に盛る。
- ⑥ ③のたれをかけ、細切りにした大葉をあしらう。

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。