



7/21 (金) 鶏肉の彩り丼 (佐藤 利恵さん)

(材料 2人分)

鶏むね肉：200g
塩こしょう：少々
片栗粉：大さじ2
サラダ油：大さじ1
チョコレート醤油
ノンオイルゆずドレッシング：50ml

(付け合わせ)

A きゅうり：1本
にんじん：1/2本
だいこん：1/8本
チョコレート醤油
ノンオイルゆずドレッシング：100ml

ごはん：2膳分

(トッピング)

大葉(千切り)：2枚
ゆずこしょう：お好みで

- ① 鶏肉はそぎ切りにして軽く塩こしょうをふり、片栗粉を両面にまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を焼いて、両面焼き色がついたら、ノンオイルゆずドレッシング：50mlを入れて絡ませる。
- ③ きゅうり・にんじん・だいこんは千切りにして、ノンオイルゆずドレッシング：100mlで和える。
- ④ 器にご飯を盛り、②の鶏肉を並べ、その上に③をかけて、大葉をのせる。お好みでゆずこしょうを添える。

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。