



4/19(金) チキンと春野菜のドレッシングソテー (YUMIKOさん)

(材料2人分)

- 鶏もも肉：1枚
チョコレート醤油 長崎素材ドレッシング
すり粒たまねぎ：40g
塩・こしょう：少々
- A { オリーブ油：適量
にんにく：1かけ
にんじん：適量
- B { 新たまねぎ：適量
新じゃがいも：適量
チョコレート醤油 長崎素材ドレッシング
すり粒たまねぎ：適量

(付け合わせ)

あればクレソンなど：適量

- ① 鶏肉は厚さが均等になるように切り込みを入れる。ビニール袋に鶏肉とドレッシングを入れて、よくもみ込み1時間ほどマリネし、マリネ後、軽めに塩・こしょうをふる。
- ② にんにくはつぶす。にんじんは縦切りにして、たまねぎとじゃがいもはくし切りにする。
- ③ フライパンに A を入れて火にかけ、B の野菜を並べてソテーする。
- ④ ③のフライパンの野菜を寄せ、空いたところに①の鶏肉の身を下にして入れ、ソテーする。(皮から焼くと焦げやすいので注意)
- ⑤ ④で焼きあがった野菜は取り出して、器に盛り付ける。鶏肉は裏返して皮目を焼く。火が通ったら、ドレッシングを回しかけて肉に絡め、ドレッシングを少し煮詰める。
- ⑥ ⑤の鶏肉を取り出して切り分け、⑤の器に盛り、仕上げにドレッシングをかけ、あればクレソンなどを添える。

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)に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。