



5/7(火) 玉ねぎポン酢で食べる～鶏肉とキャベツのレモンオイル蒸し

(材料)

- | | |
|-------------|--|
| 鶏肉 | ① キャベツはざく切り、レモンはスライスする。 |
| キャベツ | ② 新玉ねぎはスライスして、ぽん酢と EXV.オリーブ油で和えておく。 |
| レモン | ③ 鍋にキャベツを敷き、食べやすい大きさに切った鶏肉を並べ、スライスにんにく、コンソメ、塩こしょう、レモンを乗せる。 |
| オリーブ油 | ④ 水少々とオリーブ油をたっぷり回しかけ、蓋をして蒸し煮にする。 |
| にんにく | ⑤ 火が通ったら②を加えて混ぜて仕上げる。もしくは器に盛って、別に添える。 |
| コンソメ (顆粒) | |
| 塩こしょう | |
| 新玉ねぎ | |
| ぽん酢 | |
| EXV.オリーブオイル | |

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。