



## 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。