



5/16(金) チキンのゆずドレッシングサラダ (今道康弘さん)

(材料2人分)

鶏むね肉：150g
A { 新たまねぎ：40g
赤・黄パプリカ：各40g
ズッキーニ：40g
{ ブロッコリー：4房
塩：適量
チョーコー醤油 ゆずドレッシング：200g
バージンオリーブ油：20g
水溶き片栗粉：適量

- ① 鶏肉は常温にしておく。Aはひと口大に切る。
- ② ブロッコリーは塩ゆでして、ザルに上げておく。
- ③ 炊飯器に熱湯を入れて、80℃で保温状態にする。
- ④ 耐熱用のビニール袋に、①とゆずドレッシングを入れ、空気を抜くようにして、口をしっかり閉じる。
- ⑤ ③の炊飯器に④を入れて、20分置く。
- ⑥ ⑤が煮えたら、袋を開けて、材料と煮汁に分ける。鍋に煮汁を移して、火にかけ、オリーブ油を加えて、泡立て器で混ぜながら乳化させ、水溶き片栗粉で適度なとろみをつけソースにする。
- ⑦ 器に⑥の材料と②のブロッコリーを盛り付けて、⑥のソースをかける。

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）に置いています。
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。