

8/22(金) 火を使わない照り焼きチキン丼 (佐藤 利恵さん)

(材料 2 人分)

A { 鶏もも肉：1 枚
塩：少々
濃口醤油：大さじ1
みりん：大さじ1
酒：大さじ1
砂糖：大さじ1
片栗粉：小さじ1
ごはん：2 膳分
千切りキャベツ：適量
小ねぎ（小口切り）：適量
温泉たまご：2 個

- ① 鶏肉の両面にフォークで穴をあけ、塩をもみこむ。
- ② 深めの耐熱皿に A を入れてよく混ぜ、①の鶏肉の皮を下にして入れる。ふんわりとラップをかけ、600W のレンジで4分加熱する。
- ③ ②の鶏肉を裏返し、更に2分加熱して、そのまま10分放置し、余熱で火を通す。食べやすい大きさに切る。
- ④ 丼にご飯をよそい、千切りキャベツ、③の鶏肉を半量 of せて、温泉たまごをのせ、小ねぎを散らす。同様にもう1 丼作る。

*温泉たまごは、マグカップにたまごを割り入れて、水50ml を入れ、楊枝で4～5か所に穴をあけて、ラップをせずに600W のレンジで30秒～40秒加熱すると、自宅でも簡単に作られます。

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。