



1/7(水) 七草サムゲタン

(材料)

鶏手羽元（手羽中）：5本
にんにく、しょうが：各1かけ
長ねぎ：1本
春の七草（乾燥）：適量
米（もち米）：大さじ3
酒：大さじ2
塩：小さじ1
ごま油：大さじ1～
水：600ml
こしょう

- ① 鶏肉は骨に沿って切り込みを入れる。もしくはフォークなどで所々刺し（骨から出汁が出やすいように）、塩少々を揉み込む。
- ② にんにくは包丁の背で潰し、しょうがはスライスする。長ねぎは白い部分を斜め薄切りにする。
- ③ 炊飯器の窯に①、②、米、水、調味料を入れ、炊飯モードで炊く。
- ④ 炊き上がったら乾燥七草を加え、軽く肉をほぐして器に盛る。
- ⑤ お好みでねぎの青い部分（小口切り）を乗せ、こしょうを振る。塩少々とごま油を足してもOK。

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。