



2/6 (金)

ポップライسسープ

(ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

鶏もも肉：100g

生姜：10g

小松菜：80g

水：500ml

ごま油：大さじ2

A { チョーコー醤油
焼きあごだし うすいろ：大さじ3
塩こしょう：適量

B { 生米：60g
サラダ油：適量

たまご(M)：1個

- ① 鶏肉は小さめの一口大に切る。生姜はみじん切りにして、小松菜は1cm幅のザク切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の生姜と鶏肉を入れて炒め、ある程度火が通ったら、小松菜と水を入れて、ひと煮立ちしたら弱火にする。
- ③ 別のフライパンにサラダ油を熱し、生米を入れてヘラで混ぜながら、中火で揚げ、きつね色になる前に取り出してザルにあげて、油を切る。
- ④ ②にAを加えて味を調える。
- ⑤ ④がある程度煮込まれたら、③を加えて軽く混ぜ、溶きたまごを回し入れる。
- ⑥ ⑤を器に盛る。

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。