



4/10(金) 蒸し鶏のもやし胡麻ソース (ゆき さん)

(材料2人分)

- 鶏むね肉：1枚(350g)
 - 塩：適量
 - 酒：50ml
 - 長萌産業『もやし』：1袋(200g)
 - ニラ：50g
 - 濃口醤油：150ml
 - 砂糖：30g
 - 酢：大さじ1と1/2
 - A ごま油：大さじ1
 - すりごま：50g
 - 赤唐辛子・豆板醤：お好みで
- (飾り用)
- サニーレタス・ミニトマトなど：適量

- ① もやしは袋ごと揉んで、ザックリと折る。(またはザク切りにする。)ニラは5mm幅の小口切りにする。
- ② 鶏肉は、火が通りやすいようにフォークで刺して、塩を軽くふる。
- ③ 耐熱皿に②の鶏肉をのせて、酒を振りかけ、軽くラップをして、600Wで5分レンジにかけ、裏返して1分30秒加熱し、そのまま冷ます。
- ④ 沸騰したお湯に、①のもやしを入れてさっと湯通ししたらザルに上げて水気を切り、そのまま冷ます。
- ⑤ ボウルにAを入れ、④のもやしと、①のニラを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ ③の鶏肉を食べやすい大きさに切って、器に盛り、⑤をかける。飾り用の野菜を添える。

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。