

6/4(木)

ささみと夏野菜の香味甘酢炒め

(久保桂奈さん)

(2人分)

鶏ささみ肉：4～5本
塩こしょう：適量
片栗粉：適量
なす：1本
ピーマン：2個
サラダ油：適量
(甘酢だれ)
A 酢：大さじ2
濃口醤油：大さじ2
砂糖：大さじ1
ごま油：小さじ1
ミニトマト：4個
大葉：5枚
みょうが：1個
白ごま：適量

- ① ささみはそぎ切りにして、塩こしょうを軽くふり、片栗粉をまぶす。
- ② なすは短冊切りにして、ピーマンは縦に食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分に切って、大葉は千切りにし、みょうがは輪切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②のなすとピーマンを先に入れて焼き色をつける。
- ④ ③に①のささみを入れて、たまに返しながらか一緒に焼く。
- ⑤ ボウルにAを混ぜ合わせて甘酢だれを作る。
- ⑥ ④に⑤の甘酢だれを回しかけて全体に絡め、火を止めて、②のミニトマト・大葉・みょうがを加えて、全体に予熱で混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に⑥を盛り、ごまをふる。

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。