



8/21 (金) 鶏胸肉のハニーマスタード炒め (今道康弘さん)

(材料 2 人分)

鶏胸肉：100g
赤・黄パプリカ：各30g
オクラ：50g
E.V.オリーブ油：20g
A { はちみつ：50g
 チョコレート醤油 ゆずドレッシング50g
 粒マスタード：30g

- ① 鶏肉は繊維を断つようにそぎ切りにする（やわらかさが増します！）。パプリカは一口大に切る。オクラは塩茹でして、斜め乱切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①のパプリカを炒め、A を加える。全体を混ぜながら、強火でソースを一度しっかり沸かす。
- ③ ②に①の鶏肉を加え、ソースの中で軽く煮るように火を入れる。（火の通り過ぎに注意！）
- ④ ③に火が通ったら最後に、①のオクラを加えて絡めるよう軽く火を入れる。
- ⑤ ④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。