



4/7 (金) レンジで超簡単！ナスの煮びたし (ロク・ホンチュウさん)

(材料 2 人分)

ナス：2 本
鶏もも肉：100g
チョコレート醤油「かけぼん」：大さじ5
(トッピング)
かつお節 (小袋)：1 パック
いりごま：少々
大葉：少々

- ① ナスはヘタを取って、皮をむき、3cmの長さの輪切りにして、さらに食べやすい大きさに縦に切る。鶏肉は小さめの角切りにする。大葉は千切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをし、600W のレンジで6～8分ほど加熱する。
- ③ ②のナスと鶏肉に完全に火が通ったら、かけぼんを加えてよく冷まし、冷蔵庫に入れる。
- ④ ③を食べる直前に器に盛り、かつお節といりごまをふり、最後に①の大葉をのせる。

レシピは NBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。