

## 6/8 (木) 鶏の梅照り焼き丼 (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

鶏もも肉：1枚

A { すし酢：大さじ2

梅干し：1/2個

酒：大さじ1

オリーブオイル：大さじ1

きゅうり：1本

大葉：4枚

梅干し：1/2個

ごはん：2膳分

- ① 鶏肉は筋などを取り除き、皮にフォークで穴をあける。
- ② 梅干しは種を取り、果肉を手でちぎって、半分に分けておく。きゅうりと大葉は千切りにする。
- ③ ①のボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①の鶏肉を浸けて、30分ほど置く。
- ④ フライパンを中火にかけて、③の鶏肉の皮目を下にして入れ、たれも全部加えて焼く。
- ⑤ ④の鶏肉の皮目に焼き色がついたら裏返して、弱火で火が通るまで煮詰め、時々返ししながら照りをつける。
- ⑥ ⑤の鶏肉が焼きあがったら、取り出して食べやすい大きさに切る。
- ⑦ 器にご飯を盛り、②のきゅうりをのせ、その上に⑥の鶏肉を盛って、②の大葉と②の残った梅干しを飾る。

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/>でご覧になれます。