



6/21(水) 新しょうがごはん&茄子のバルサミコ炒め

(材料)

なす
鶏肉
新しょうが
米
〔バルサミコ酢
砂糖
しょうゆ
オリーブ油
ミニトマト
レタス

- ① 新しょうがは千切りにし、研いだ米と一緒に炊く。
- ② 鶏肉と茄子は食べやすい大きさの細切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を入れて炒める。
- ④ 調味料を加えて、バルサミコを煮詰めるように炒める。
- ⑤ プレートに①のしょうがご飯を盛り、④を添える。
- ⑥ ミニトマトやレタスで彩りを添えて盛り付ける。

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/>でもご覧になれます。