



8/18 (金) かけしょうゆチキンレモン (今道 康弘さん)

(材料2人分)

- | | |
|--|--|
| { 鶏もも肉：250g～300g
塩・こしょう：各適量
E.V.オリーブ油：20ml | ① 鶏肉は一口大に切って、塩・胡椒で下味をつける。
レモンは5mm幅の輪切りを4枚取り、残りは搾っておく。 |
| A { チョーコー醤油 かけしょうゆ：100ml
砂糖：40g
レモン(大)：1個 | ② オクラは下処理をして、塩茹でし、半分に切る。
ミニトマトは半分に切る。 |
| (トッピング)
オクラ：2本
ミニトマト：2個 | ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①の鶏肉を焼き、Aと①のレモン果汁を加えて2～3分煮る。
④ ③のフライパンに①のレモンの輪切りを加える。
⑤ 器に④を盛り、②のオクラとミニトマトを添える。 |

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。