



1/5 (金)

お正月のお餅と野菜のホイル焼き

(ゆきさん)

(材料2個分)

鶏もも肉：100g×2

A { だいこん：50g×2
白菜：50g×2
にんじん：20g×2
ごぼう：15g×2

餅：1個×2

塩こしょう：適量

バター：10g×2

三つ葉など青野菜：適量

(みそだれ：材料作りやすい分量分)

B { チョーコー醤油 長崎みそ：100g
みりん：60ml
酒：大さじ2

(アルミホイル用) サラダ油：適量

- ① 鶏肉はたたいておく。A の野菜は細切りにする。餅は食べやすい大きさに切る。
- ② みそだれを作る。鍋に B を入れて混ぜ合わせながら火にかけて、全体が沸々してきたら火を止めて粗熱を取る。
- ③ アルミホイルの片面にサラダ油を塗り、①の野菜をのせ、軽く塩こしょうを振って、その上に①の鶏肉をのせて、塩こしょうをし、②を適量塗って、最後にバターをのせ、空いているところに①の餅を置いて、ホイルで包む。もう一つも同様に包む。
- ④ オーブントースターに③を入れて15～20分焼く。
- ⑤ ④が焼けたら、ホイルを開け、食べやすい大きさに切った三つ葉などをのせる。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。