



6/7 (金)

## 鶏肉と野菜の梅干し炒め

(今道 康弘さん)

(材料2人分)

鶏ひき肉：100g  
E.V オリーブ油：20ml

梅干し：20g

赤・黄パプリカ：各30g  
A なす：50g  
ズッキーニ：50g

チョコレート醤油

まぜるめんつゆさわやか夏味梅かつお：1袋

アボカド：1個

- ① 梅干しは種を取って、みじん切りにする。A の野菜とアボカドは一口大に切る。
- ② ①の A の野菜を耐熱容器に入れて、ラップをし、600W のレンジで1分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を入れて炒め、白っぽくなってきたら、①の梅干しを加えて炒める。
- ④ ③のフライパンに、②の過熱した野菜と、まぜるめんつゆを加えて炒め、最後に①のアボカドを加えて炒め、アボカドの角が取れたら火を止め、器に盛る。

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/>でご覧いただけます。