



8/16(金)

さっぱりソースのチキンソテー

(ゆきさん)

(材料1人分)

鶏もも肉：1/2枚
塩・こしょう：各適量
小麦粉：適量

オリーブ油：大さじ2

(ソース：作りやすい分量)

チョコー醤油 かけぽん：200ml
A おろしたまねぎ：150g
おろしにんにく：1かけ分
バター：10g

(付け合わせ)

フライドポテト：適量
にんじん(バターソテー)：適量
ブロッコリー(塩ゆで)：適量

などお好みで

黒こしょう：適量

- ① 鶏肉はたたいて、塩・こしょうをふり、小麦粉をはたく。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、中火にかけて、①の鶏肉を入れ、蓋をかぶせて蒸し焼きにする。
- ③ 鍋にAを入れてひと煮立ちさせる。(粗熱を取り保存容器に入れて冷蔵庫で1週間ほど保存できる。)
- ④ ②の鶏肉に中まで火が通り、こんがり焼き色がついたら、器に盛る。
- ⑤ ④の鶏肉を取り出したフライパンに、③のソース：大さじ3を入れ、ひと煮立ちしたら、④の鶏肉にかける。
- ⑥ ⑤の器に、お好みの付け合わせを添え、鶏肉に黒こしょうをふる。

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。