



鶏とさつまいものハニーソルト

(材料)

鶏もも肉：1枚

さつまいも：1本

サラダ油：大さじ2~3

めんつゆ：大さじ1~2

はちみつ：大さじ1

塩：適量

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② さつまいもも食べやすい大きさに切り、水にはなして水気を拭く。
- ③ フライパンに①、②、サラダ油、めんつゆ。はちみつを入れて、火を点ける。
- ④ 蓋をして中火で4~5分程加熱し、返して更に3分程。
- ⑤ 蓋を取って水分を飛ばすように煮絡める。
- ⑥ 器に盛って、塩を振る。



美味しいオイルで~アンチョビガーリックトースト

(材料)

トースト：2枚

にんにく：1~2かけ

アンチョビ：2~3枚

パセリ：適量

オリーブ油：大さじ2~3

バター：15~20g

- ① にんにくとパセリはみじん切り、アンチョビも刻み、オリーブ油に浸ける。
- ② トーストは好きな大きさに切る。
- ③ フライパンに①とバターを熱し、香りが出たらパンを加える。
- ④ 香ばしく炒める。

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）に置いてあります。
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。