



10/8(火)

鶏とごぼうの白味噌仕立て



(材料)

中嶋屋本店「百歳だし」

鶏もも肉：100g

ごぼう：1/3～1/2本

長ねぎ：1/3本

小ねぎ：適量

白味噌：大さじ2～3

ごま油：適量

七味など（お好みで）

- ① 鍋に出汁パックと水を入れ、沸騰したら中火で5分煮出す。
- ② 鶏もも肉は細切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
ごぼうはさがきにして水にさらして水気を拭いておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、②を軽く炒め、油がなじんだら①を加える。
- ④ 具材に火が通ったら白味噌をとく。
- ⑤ 器によそって小ねぎを振る。

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。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。