



11/19(火) 鶏と野菜の旨塩炒め

(材料)

鶏肉：200g

〔じゃがいも：1個
玉ねぎ：1/2玉
にんじん：1/2本
ピーマン：1個〕

おろしにんにく、しょうが：適量

ごま油：適量

オイスターソース：大さじ1

酒：大さじ2～3

塩：適量

こしょう：適量

片栗粉：大さじ1

レモン、かぼす（かんきつ類）

- ① 鶏肉は細切りにして、酒とオイスターソースを加えて揉み、片栗粉をまぶす。
- ② 野菜は細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①と②を入れて炒める。
- ④ 塩少々と酒を振り、おろしにんにくとしょうがを加えて軽く混ぜ、蓋をして、蒸し焼きにする。
- ⑤ 2～3分ほど火を通したら、蓋を開け、ごま油とこしょうを加えて炒めあげる。
- ⑥ 皿に盛って塩を振り、柑橘類のくし切りを添える。

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。