



12/3(火) 1,2,3 で簡単メイン! チキンチャップ

(材料)

鶏肉：150g

玉ねぎ：1/4玉

ピーマン：1個

トマト：1個

刻みパセリ：適量

A { ケチャップ：大さじ2
中濃ソース：大さじ1
牛乳：70ml

コンソメ（顆粒）：小さじ1

バター：1かけ

おろしにんにく：少々

塩こしょう：適量

小麦粉：適量

① 鶏肉（細切り）に塩こしょうとにんにくをまぶし、小麦粉を振る。

② 玉ねぎ、ピーマンは細切り、トマトはざく切りにする。

③ フライパンにバターを熱し、①、②、コンソメを入れて炒める。

④ 半分ほど火が通ったら、Aを加える。

⑤ 火が通ったら皿に盛り、パセリを振る。

★1, 切って、2, 炒めて、3, 味付け。簡単メイン!
バターライスやパンと一緒にどうぞ。

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/>でもご覧になれます。