



12/6(金) 洋風すき焼き クリスマス Ver. (福岡 由香さん)

(材料2人分)

鶏もも肉 : 1枚 (200g~300g)

白菜 : 200g

白ねぎ : 1本

舞茸 : 1パック

春菊 : 30g

ミニトマト : 5個

モッツアレラチーズ : 100g

オリーブ油 : 小さじ1

(割り下)

A { チョーコー醤油 超特選むらさき : 100ml

赤ワイン : 100ml

みりん : 100ml

砂糖 : 40g

(お好みで)

たまご : 2個

- ① 鶏肉は一口大に切る。白菜はザク切りにして、白ねぎは斜め切り、舞茸は食べやすい大きさに割く。春菊はザク切りにして、ミニトマトはヘタを取り、チーズは手でちぎる。
- ② 小鍋に割り下の材料 A を入れて、強火で加熱し、砂糖を加えて溶かし、再び沸騰したら火を止める。
- ③ すき焼き鍋またはフライパンにオリーブ油を中火で熱し、①の鶏肉の両面を焼き付ける。
- ④ ③の鍋に②の割り下を加え、①の白菜・白ねぎ・舞茸を彩りよく並べ、蓋をして強めの中火にし、7~8分煮る。
- ⑤ ④に①の春菊・ミニトマト・チーズを加え、軽く火を通して完成。お好みで溶きたまごにつけていただく。(※は、ごはんやパスタに、粉チーズを振って!)

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。