



12/13(金)

もやしのキムチ蒸し鍋

(加藤 奈美さん)

(材料2人分)

鶏むね肉：1枚(約350g)
塩麴：大さじ1
長萌産業『もやし』：2袋(400g)
にんじん：100g
舞茸：1パック
ニラ：1束
キムチ：150g
酒：1カップ

(つけだれ)

濃口醤油：40ml
酢：30ml
A 砂糖：大さじ1
鶏ガラスープの素：小さじ1/2
ごま油：小さじ1/2

- ① 鶏肉は薄いそぎ切りにして、塩麴で下味をつける。
- ② にんじんは縦にピーラーで削ぐ。舞茸は食べやすい大きさに割く。ニラは5~6cmの長さに切る。
- ③ 鍋にもやしを入れ、中央にキムチを帯状に置き、その上に②のニラをのせて、空いている半分に①の鶏肉、もう片方に②のにんじんと舞茸をのせ、酒を加えて蓋をし、中火強にかける。
- ④ ③の鍋が沸騰したら中火にし、途中鶏肉を裏返しながらか、中まで火を通す。
- ⑤ つけだれを作る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、小鉢に入れる。
- ⑥ ④の鶏肉に火が通ったら完成！キムチの部分を崩しながら、⑤のつけだれをつけていただく。

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。