



1/14(火) 鶏とかぶの旨塩煮



(材料)

中嶋屋本店「百歳だし」：1 袋

水：500ml

鶏肉：150g

かぶ：1～2個

ごま油：適量

塩：少々

しょうがスライス：2～3枚

うすくち醤油：小さじ1～2

小麦粉

- 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 かぶは皮をむいてくし切りに。葉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏肉に塩を振って、出た水気は拭きとって小麦粉をはたく。
- ④ 鍋にごま油を熱し、③を焼き付け、かぶも加えてさっと焼く。
- ⑤ ①の出汁を張り、しょうがを加えて煮る。
- ⑥ かぶの葉も加え、薄口醤油を加え、火が通ったら器に盛る。
- ⑦ 味噌とゆず胡椒を合わせて練り、添える。

〔味噌：大さじ1
ゆず胡椒：適量〕

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。