



1/24(金) 簡単にんじんソースで チキンソテー (ゆきさん)

(材料2人分)

鶏もも肉：1枚
塩こしょう：適量

チョーコー醤油 長崎素材ドレッシング

大村産黒田五寸にんじん使用スウィートベジタブル
：大さじ3

サラダ油：大さじ1

(にんじんソース)

チョーコー醤油 長崎素材ドレッシング
大村産黒田五寸にんじん使用スウィートベジタブル
：大さじ1

A マヨネーズ：大さじ2
小ねぎ(小口切り)：20g
黒こしょう：適量

(付け合わせ)

サニーレタス等サラダ用野菜：適量

- ① 鶏肉は筋を取り半分に切って、塩こしょうをふる。ビニール袋に鶏肉とドレッシングを入れて、よくもみ込み、30分ほどおく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、①の鶏肉を焼く。
- ③ ボウルにAを入れて、混ぜ合わせソースにする。
- ④ 器に付け合わせを盛っておく。
- ⑤ ②の鶏肉に両面こんがり焼き色がつき、中まで火が通ったら、④の器に盛り、③のソースをかける。

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。