



2/21 (金)

マーマレードチキン

(ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

鶏手羽元：6～8本

たまねぎ：30g

長ねぎ：30g

にんにく：20g

生椎茸：6枚 (または大3枚)

厚揚げ：1枚

サラダ油：大さじ2

(調味料)

A { チョーコー醤油 かけぼん：100ml
料理酒：50ml
水：200ml
マーマレード：大さじ2～3

(飾り)

いんげん (スナップエンドウ)：適量

にんじんの輪切り：適量

- ① 手羽元はフォークで数か所刺しておく。たまねぎは薄切りにし、長ねぎは斜め切りにして、にんにくは皮をむく。生椎茸は大きければ2等分し、厚揚げは6等分する。いんげんとにんじんは塩茹でしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて焼く。
- ③ ②の手羽元に両面焼き色がついたら、Aを加えて、蓋かアルミホイルをかぶせ、沸騰したら弱火にして30分煮込む。(途中手羽元などを裏返しながらか、焦げないように注意する。)
- ④ ③の手羽元がやわらかく煮えたら、手羽元、生椎茸、厚揚げを器に盛って、①のいんげんやにんじんを飾る。

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。