



## 3/7(金) しっ鶏ムネ肉のタルタルソースがけ (佐藤利恵さん)

(材料2人分)

鶏むね肉：1枚(300gほど)

A { 砂糖：小さじ2  
片栗粉：大さじ2  
チョコレート醤油 たまねぎドレッシング  
：大さじ2

サラダ油：適量

<タルタルソース>

ゆでたまご：2個

B { マヨネーズ：大さじ2  
練乳：小さじ1  
チョコレート醤油 たまねぎドレッシング  
：大さじ1

(トッピング)

パセリ(みじん切り)：少々

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切って、ポリ袋に入れ、Aを加えてよくもみ込み、15分ほど置く。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を広げて入れ、片面が焼けたら裏返して、蓋をし、蒸し焼きにする。
- ③ <タルタルソース>を作る。ゆでたまごは粗みじん切りにしてボウルに入れ、Bを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ②に火が通ったら器に盛り、③のタルタルソースをかけて、最後にパセリを散らす。

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。