



第97回

年末に向け、何かと忙しい日々が
やってきました。皆様いかがお過ごしですか？

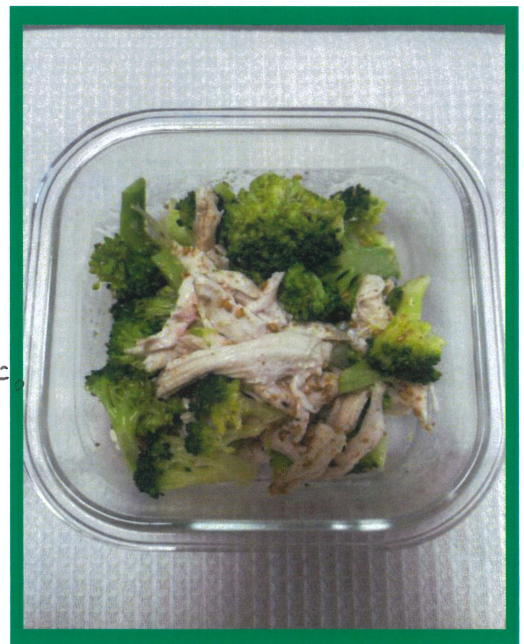
鶏ムネ肉とブロッコリーのマヨ和え

(材料) 鶏ムネ肉 ... 1枚(約200g) めんつゆ(3倍) ... 大さじ1
ブロッコリー ... 200g マヨネーズ ... 大さじ2
白すりごま ... 大さじ2
塩こしょう ... 少々

- (作り方) ①ブロッコリーをお好みのかたまりにゆでる(小房に分け、茎は硬い部分を切り乱切り)
- ② 鶏ムネ肉は余分な脂を取り除き、均等になるように半分に切る。
 - ③ しっかり沸かした熱湯に鶏ムネ肉を入れ数十分火をかけ、再び軽く沸いたら火を止め、鍋にフタをして20~30分待つ
 - ④ ①としっかり冷ました③をほぐしながらボウルに入れる。
 - ⑤ めんつゆ、マヨネーズ、すりごまをよく混ぜ、④に加えて和える。
 - ⑥ 塩、こしょうで味を整える。

POINT 捨てがちなブロッコリーの茎ですが
実はとても栄養が豊富!! 硬い部分だけ
取り除いて、一緒にゆでて食べると、
歯ごたえもあっておいしいです!

あとという間に今年も残すところあと1か月となり
皆様はどんな1年でしたか?
今年も1年お世話になり、ありがとうございました。



NORITOMI



@RE_NORITOMI

TEL:0944-74-1000

HP:<http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当: 金納・小野・乗富