

4/26 (火) 豚巻きのお鍋肉 (ロク ホンチュウさん)

1人分515kcal

(材料2人分)

 { 豚バラ肉…10枚
 { 片栗粉…大さじ1

サラダ油…大さじ1~2

春キャベツ…50g

新たまねぎ…50g

にんじん…10g

ピーマン…10g

長ねぎ…10g

にんにく…小さじ1/2

(合わせ調味料)

 A { 濃口醤油…大さじ1
 { テンメンジャン…大さじ1
 { 酒…大さじ1
 { 砂糖…小さじ2
 { トウバンジャン…小さじ2
 { 水…大さじ2
 ごま油…小さじ1

- ① 豚肉は1枚ずつ広げてクルクルと巻き、片栗粉を表面にまぶす。
- ② 春キャベツは芯を取って一口大に切り、新たまねぎ・ピーマンは乱切りにして、にんじんは3cm幅の短冊に切って、長ねぎは斜め切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を入れて、時々転がしながら、肉の色が変わるまで弱火で焼く。
- ④ ボウルにAを合わせておく。
- ⑤ ③のフライパンの豚肉が焼き上がったなら、フライパンの汚れをふき取って、④の合わせ調味料を入れ、豚肉とよく絡めていったん取り出しておく。
- ⑥ ⑤のフライパンに残ったソースに、②のにんにく・新たまねぎ・長ねぎ・春キャベツ・にんじん・ピーマンを入れて炒め、ある程度野菜がしんなりしたら、最後にごま油を回し入れ、更に素早く炒める。
- ⑦ 器に⑤の豚肉と⑥の野菜を盛る。


 4/27 (水) 春野菜の炊き合わせ (植田 美代子さん)

1人分284kcal

(材料4人分)

 { ぶき…6本
 { 塩…適量

たけのこ…200g

新ごぼう…100g

にんじん…80g

厚揚げ…1丁

鶏もも肉…小1枚

鰹・昆布だし…3カップ

 A { 砂糖…大さじ2 1/2
 { みりん…大さじ2 1/2
 { 酒…大さじ2 1/2
 { チョーコー一本釣り鰹かけしょうゆ

…大さじ4強

- ① ぶきは鍋に入る長さに切り、塩をふって板ずりして、沸騰したお湯に入れ5分ほど茹で、水に取って筋をむき6cm長さに切る。
- ② たけのこの穂先は縦長に切って、残りは8mm厚さの輪切りにする。ごぼうは5mm厚さの斜め切りにして、にんじんは3mm厚さの輪切りにして、厚揚げは油抜きし、8等分する。鶏肉は8等分する。
- ③ 鍋にだし汁を入れてひと煮立ちさせ、②を加えて5分程中火で煮る。
- ④ ③にAを加え強火で煮て、沸騰したら、弱火で20分程煮る。
- ⑤ ④に①のぶきを加えて5分ほど煮て火を止め、そのまま味を含ませ、食べる時にもう一度温め直して、器に盛る。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。＜インターネット＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または＜データ放送トク3＞でもご覧になれます。

＜郵送＞は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ！ぷる』料理レシピ係まで。