

## 5/31 (火) チャオグオ～豆腐せんべい～ (ロク ホンチュウさん)

1人分383kcal

(材料6人分)

A { 冷奴…150g  
砂糖…120g  
小麦粉…400g  
たまご(M)…1個  
黒ごま…大さじ2  
小麦粉(打ち粉)…適量  
揚げ油…適量

- ① ボウルに A を入れて、混ぜ合わせ、しっかりとこねて、丸くまとめ、ラップで包んで20分ほど寝かせておく。
- ② 台に打ち粉をふり、①を少しずつ取り出し、1mm厚さに薄くのばし、好みの形に切る。
- ③ ②の生地を160℃～170℃の油できつね色になるまでじっくりと揚げる。
- ④ 器に③を盛る。

## 6/1 (水) 卵の花酢の物 (YUMIKOさん)

1人分90kcal

(材料4人分)

おから…100g  
にんじん…1/4本  
みょうが…1個  
小ねぎ…大さじ2  
ちくわ…1/3本  
A { 酢…50ml  
砂糖…大さじ3  
薄口醤油…小さじ1.5～2

- ① 鍋に A を入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ② 耐熱容器におからを入れ、軽くラップをして、3分ほど(おからを時々混ぜながら)レンジで加熱し、冷ましておく。
- ③ にんじんは千切りにして、②のおからと同様に加熱し、冷ましておく。みょうがは千切りにして、小ねぎは小口切りにする。ちくわは縦4等分して薄切りにする。
- ④ ボウルに②と③と①の調味料を混ぜ合わせ、器に盛る。

## 6/2 (木) イワシのムニエル焦がしバターソース (瀬戸敦司さん)

1人分601kcal

(材料2人分)

{ イワシ…4尾  
塩・こしょう…各少々  
薄力粉…少々  
にんにく…1かけ  
ピュアオリーブオイル…30ml  
無塩バター…60g  
ケッパー…10g  
塩・こしょう…各少々  
濃口醤油…8ml  
レモン…1/4個  
(飾り)  
パセリ等…少々

- ① イワシは頭を落として内臓を取り、水洗いして水気を取っておく。にんにくは皮と芯を取って2mm厚さの薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルと①のにんにくを入れて、弱火で、薄いきつね色になるまで揚げて、キッチンペーパーに取る。
- ③ ①のイワシに両面塩・こしょうをして、小麦粉をまぶし、②のフライパンに入れて、両面中火で8～10分焼き、キッチンペーパーに取って、器に盛っておく。
- ④ ③のフライパンに残った余分な油を取り、バターを加えて強火で焦がし、ケッパーを加えて、軽く塩・こしょうをふり、濃口醤油を入れて、レモンを搾り入れる。
- ⑤ ③のイワシに④の焦がしバターソースをかけ、②のにんにくをのせて、パセリなどのハーブを飾る。

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!ぶる』料理レシピ係まで。