

6/7 (火) 天津飯 (黄 郁卿さん)

1人分822kcal

(材料1人分)

 { カニ缶…50g
 { 酒…小さじ1

たまねぎ…50g

ゆでたけのこ…20g

干し椎茸(小)…1枚

サラダ油…小さじ2+大さじ2

 { たまご…2個
 { 塩・こしょう…各少々

ごはん…1膳分

A { 鶏ガラスープ…50ml

砂糖・酢…各大さじ1

トマトケチャップ…大さじ1

オイスターソース…小さじ2

濃口醤油…小さじ1

レモン汁…小さじ1

(水溶き片栗粉)

{ 片栗粉…小さじ1

{ 水…小さじ1

ごま油…適量

長ねぎ・小ねぎ…各適量

- ① カニ缶は軟骨を取って、身をほぐし、酒をふりかけておく。たまねぎとたけのこは5mm幅の細切りにして、干し椎茸は戻して千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油小さじ2を熱し、①の野菜・カニ缶を入れて強火でサッと炒め、冷ましておく。
- ③ ボウルにたまごを割りほぐして、塩・こしょうをし、②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 鍋にサラダ油大さじ2を熱し、③を一気に流し入れて、手早く半熟くらいに焼いて、ごはんを盛った器にのせる。
- ⑤ ④の鍋をきれいにし、Aを加えて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加えて香りをつける。
- ⑥ 長ねぎは白髪ねぎにして、小ねぎは小口切りにする。④の器に⑤をかけ、白髪ねぎと小ねぎを飾る。

*カニ蒲鉾でもOKです。


 6/8 (水) 胡麻ごま担々麺 (YUMIKOさん)

1人分684kcal

(材料2人分)

鶏ひき肉…150g

生姜…小さじ1

トウバンジャン…小さじ1

長ねぎ…大さじ2

ごま油…大さじ1

 A { 濃口醤油…大さじ2
 { 酒…大さじ1
 { 砂糖…大さじ1

冷凍うどん…2玉

ザーサイ…40g

ミニトマト・オクラ等…各適量

{ 白髪ねぎ…適量

{ ラー油…適量

小ねぎ…適量

いりごま…大さじ4

チョコレート・ハーフごまドレッシング…適量

- ① 生姜・長ねぎ・ザーサイはみじん切りにし、小ねぎは小口切りにして、オクラは塩ゆでし、小口切りにして、ミニトマトは2~4等分する。
- ② フライパンにごま油を敷き、①の生姜を炒め、豆板醤も加えてひと炒めし、鶏ひき肉を加えてパラパラに炒める。
- ③ ②のフライパンに①の長ねぎと①のザーサイ20gを加え、合わせたAを加えて汁気が無くなるまで炒める。
- ④ 冷凍うどんを茹で、氷水に取ってしめて、水気を切る。
- ⑤ いりごまは、フライパンで炒りなおし、すり鉢で粗目のすりごまにする。
- ⑥ 器に④のうどんを盛り、②のひき肉・①のザーサイ20g・小ねぎ・オクラ・ミニトマト・ラー油をまぶした白髪ねぎをのせ、⑤のいりごまをふり、チョコレート・ハーフごまドレッシングをかけ、食べる時によく混ぜ合わせる。

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。