

7/6 (水) 長崎すりみ揚げと夏野菜の煮物 (植田 美代子さん)

1人分319kcal

(材料2人分)

杉永かまぼこ「長崎すりみ揚げ」…2枚
 長芋…150g
 なす…小1本
 オクラ…4本
 茹でたまご…2個
 だし汁…2カップ強

A { 砂糖…大さじ2
 みりん…大さじ2
 薄口醤油…大さじ2
 濃口醤油…大さじ2
 酒…大さじ1

- ① 「長崎すりみ揚げ」は食べやすい大きさに切る。
- ② 長芋は皮をむいて1cmの輪切りにする。なすは斜めに3~4本切り込みを入れて3~4cmの長さで切り落とす。オクラはヘタの部分を取り、塩をふって板ずりし、水で洗ってサッと茹でる。
- ③ 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、②の長芋・なすを入れて5分ほど煮る。
- ④ ③の鍋にAの調味料を加えて、茹でたまごと①の「長崎すりみ揚げ」と②のオクラを加えて5分煮る。
- ⑤ ④が煮上がったたら、茹でたまごは半分に切って、④を器に盛る。

7/7 (木) そうめんチャンプル (YUMIKOさん)

1人分465kcal

(材料2人分)

島原手延そうめん…3束
 たまねぎ…1/2個分
 ゴーヤ…1/4本分
 にんじん…1/3本分
 ニラ…1/2束分
 ツナ缶…1缶
 サラダ油…大さじ1

A { 濃口醤油…大さじ1~1.5
 顆粒だしの素…大さじ1ほど

塩・こしょう…各少々
 鰹節…適量

- ① 島原手延そうめんは、かために茹でて、冷水で洗い、しっかりぬめりを取って、水気を切って、ツナ缶の油をまぶしておく。
- ② たまねぎは細めのくし切りにして、ゴーヤは縦に割り、種とワタを取って、薄切りにする。にんじんは千切りにして、ニラはざく切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の野菜を炒め、しんなりしたらツナを加え、さらに強火で手早く炒めて、Aを加え全体に絡める。
- ④ ③のフライパンに、①の島原手延そうめんを加えてサッと炒め、塩・こしょうを軽くして味を調える。
- ⑤ 器に盛り、かつお節をのせる。

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
 います。＜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。