



## 11/3 (木) くじらのしゃぶしゃぶ鍋 (YUMIKOさん)

1人分397kcal

(材料2人分)

くじら (うねす) : 100g  
 { くじら (赤身) : 100g  
 { 片栗粉 : 適量  
 だいこん : 1/2本  
 水菜 : 1/2束  
 A { かつお昆布だし : 1.8L  
 薄口醤油 : 大さじ3~4  
 みりん : 20ml  
 酒 : 20ml  
 生姜汁 : 大さじ3

- ① うねすは半解凍の時に薄く切る。赤身は半解凍の時に4~5mm厚さに切って、片栗粉を両面に薄くまぶし、熱湯でサッと湯通しし、冷水に取って水気を切る。
- ② 水菜は5~6cmにカットし、だいこんも同じ長さの千切りにする。
- ③ 鍋にAを加えて火にかける。
- ④ ③の鍋に②の水菜とだいこんを入れて、しんなりしたら器に取り出す。
- ⑤ ④の鍋に①のうねすを入れて、サッとだしにくぐらせ、器の中の野菜を巻きながらいただく。
- ⑥ ⑤の鍋に①の湯通しした赤身を加え1分ほど煮て、野菜と共にいただく。

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。