

11/16 (水) ロクちゃん流 麻婆豆腐 (ロク・ホンチュウさん)

1 人分 249kcal

(材料 4 人分)

{ 木綿豆腐：400g
 水：600ml
 塩：小さじ2

豚ひき肉：100g

生椎茸：1 個

にんにく：1 かけ

生姜：少々

長ねぎ：50g

サラダ油：大さじ2

(合わせ調味料)

A { トウバンジャン・テンメンジャン：各大さじ1
 濃口醤油：大さじ1
 料理酒：大さじ2
 砂糖：小さじ2
 水：100ml

B { 片栗粉：小さじ2
 水：大さじ2

黒こしょう：適量

ごま油：小さじ2

(トッピング)

{ 小ねぎ：大さじ1
 いりごま：小さじ1
 花椒 (ホアジャオ)：お好みで

① 木綿豆腐は 3 cm 角に切る。鍋にお湯を沸かし、塩を入れて、沸騰したら、豆腐を茹で、ザルに上げて水気を切っておく。

② 生椎茸・にんにく・生姜・長ねぎはみじん切りにして、小ねぎは小口切りにする。

③ ボウルに A を入れて混ぜ合わせておく。

④ 別鍋にサラダ油を熱し、②のにんにく・生姜・長ねぎ・豚肉・椎茸を入れて、バラバラにほぐすように炒め、③の合わせ調味料を加えて、香りがでたら、水を入れてひと煮立ちさせ、①の豆腐を加えて、軽く煮詰める。

⑤ ④の鍋に B の水溶き片栗粉をゆっくりと回し入れてとろみをつけ、黒こしょうをふり、ごま油を鍋肌から回し入れて仕上げる。

⑥ ⑤を器に盛り、②の小ねぎ、いりごま、お好みで花椒を散らす。

11/17 (木) カキフライ HOT タルタルソース (今道康弘さん)

1 人分 424kcal

(材料 2 人分)

カキ：6 個

片栗粉：大さじ2

薄力粉：大さじ2

A { 薄力粉：小さじ1
 たまご：1 個

生パン粉(粗目)：30g

<HOT タルタルソース>

B { たまご：1 個
 レモン汁：5g
 マヨネーズ：30g
 砂糖：3g
 塩：少々

(飾り)グリーンリーフ：少々・レモン：1/4 個

ミニトマト：2 個

① カキは濃度 3% の塩水 200ml の中でよく洗い、汚れを落として、ペーパータオルでしっかり水気をふき取る。

② ボウルに A を上から順番に加えて混ぜ合わせる。

③ ①のカキに、片栗粉⇒薄力粉の順でまぶし、②の溶きたまごにくぐらせて生パン粉をしっかりとつける。

④ ③を 170℃ の油に入れて揚げ始め仕上げ近くなったら 190℃まで温度を上げながら、衣をカリッとさせて、バットに上げ、油を切っておく。

⑤ HOT タルタルソースを作る。耐熱容器に B を入れてラップをかけ、600W のレンジで 1 分30秒を目安にレンジにかけて、その後よく混ぜ合わせる。

⑥ 器にグリーンリーフとトマトをおき、④のカキフライを盛って、⑤のソースをかけ、レモンのくし切りを添える。

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。