

インターチェイサー
 1/31 (火) 銀芽鶏糸 ~もやしと鶏肉の炒め物~ (黄 郁卿さん)

1人分253kcal

(材料2人分)

鶏むね肉：80g

A { 溶きたまご：大さじ1
薄口醤油・酒：各小さじ1/2
こしょう：少々
片栗粉：小さじ2
根切りもやし：150g
ピーマン・赤ピーマン（パプリカ）：各20g
干し椎茸：1枚
にんにく・生姜：各適量
豆板醤：小さじ1/2~1
サラダ油：小さじ2+小さじ2

B { 鶏ガラスープ・薄口醤油：各大さじ1
濃口醤油：小さじ1 1/2
酒：小さじ2
砂糖：小さじ1/3
こしょう：少々
ごま油：小さじ1
水溶き片栗粉：適量

- ① 鶏肉は細切りにして、Aを揉み込んで下味をつけ、片栗粉を加えて混ぜ合わせ、なじませておく。
- ② もやしは水に浸けて、シャキッとしたらザルに上げ、水気を切る。ピーマンは5~6cm長さの千切りにし、干し椎茸は戻して細切りにする。にんにく・生姜はみじん切りにする。
- ③ ボウルにBを混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、①の鶏肉を加えてほぐしながら炒め、取り出しておく。
- ⑤ ④の鍋にサラダ油を足して、②のにんにく・生姜・豆板醤を加えて、香りよく炒め、②のもやし・ピーマン・椎茸を加えて炒め、④の鶏肉を戻し入れて、③を回し入れ、全体に絡めて、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて仕上げにごま油を加え、軽く混ぜ合わせて、器に盛る。

2/1 (水) きのこと小松菜の納豆和え (植田 美代子さん)

1人分72kcal

(材料2人分)

しめじ：1束
小松菜：100g
ひきわり納豆：1パック

A { 練りからし：添付の小袋
酢：小さじ1/2
かけしょうゆ：大さじ1強
焼き海苔：1枚

- ① しめじは小房に分け、サッと塩ゆでする。小松菜は塩茹でして、水気をしぼり、3cm長さに切る。
- ② ボウルに納豆とAを入れて混ぜ合わせ、①の小松菜としめじを加えて和える。
- ③ 焼き海苔はビニール袋に入れてもみほぐす。②を器に盛り、海苔をのせる。

2/2 (木) 節分料理 砂おろしと大豆の甘辛煮 (YUMIKOさん)

全量分505kcal

(材料作りやすい分量)

こんにゃく：1丁
水煮大豆：1袋

A { 濃口醤油：大さじ3
砂糖：大さじ3
みりん：大さじ3
七味唐辛子：少々
菜の花：適量

- ① こんにゃくは食べやすい大きさの角切りにして、あく抜きのため熱湯で茹でる。水煮大豆の水を切る。菜の花は塩茹でする。
- ② 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、①のこんにゃくと大豆を入れて混ぜながら汁気がなくなるまで煮絡める。
- ③ 器に②を盛って、好みで七味唐辛子をふり、色どりに①の菜の花を添える。

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。