

## 2/16 (木) 昔懐かしい給食の 肉味噌おでん風 (儀永 由紀さん)

1人分527kcal

(材料2人分)

合いびき肉：100g

 A {
 

- だいこん：250g
- にんじん：50g
- 棒天：2本
- こんにゃく：1/4枚

厚揚げ：1/2枚

サラダ油：大さじ1

砂糖：大さじ3

 B {
 

- だし汁：2カップ
- 薄口醤油：大さじ1 1/2
- 味噌：大さじ1 1/2
- みりん：大さじ1

- ① だいこんは2~3cm厚さのいちよう切りにして、下茹でする。にんじんは乱切りにして、棒天は2cm厚さの輪切りにし、こんにゃくは厚さを半分にして、5mm幅に切る。厚揚げは油抜きして、1cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ひき肉を入れてパラパラに炒める。Aを入れて軽く炒め、砂糖を加えて全体に絡める。
- ③ ②の鍋にBを入れ、①の厚揚げを加えて、にんじんが軟らかくなるまでアクを取りながら煮る
- ④ 器に③を盛る。

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。