

5/2 (火) ウィークエンド焼きカルビ&チキン (YUMIKOさん)

1人分625kcal

(材料4人分)

- 牛カルビ：400g
- 鶏もも肉：300g
- 塩・こしょう：各少々
- (もみダレ)
 - A { りんご：1/4個分
 - にんにく・生姜：各小さじ1
 - B { 濃口醤油：大さじ2
 - コチジャン：大さじ2
 - 粉唐辛子：小さじ1
 - 酒：大さじ1
 - ごま油：大さじ2
 - 合せ味噌：大さじ1
 - 砂糖：小さじ1
 - すりごま：大さじ2
 - (レモン塩ダレ)
 - C { 長ねぎ(白)：大さじ2
 - 鶏ガラスープの素：小さじ1/2
 - D { にんにく：少々
 - レモン汁：1個分
 - ごま油：大さじ2
 - 塩：小さじ1/2
 - こしょう・砂糖：各少々
- お好みでチシャ・レタスなど：適量

- ① A はすりおろす。ボウルに A と B を合わせて一晩冷蔵庫で寝かせる。
- ② 食べる30分ほど前に牛カルビを加えてもみ込む。
- ③ 焼き網や、フライパンをよく熱して、②をお好みの焼き加減まで焼き、お好みでチシャやレタスで巻いて頂く。
- ④ C の長ねぎは白い部分をみじん切りにして、D のにんにくはすりおろす。
- ⑤ 耐熱ボウルに C を入れて混ぜ合わせ、レンジで30秒加熱する。
- ⑥ ⑤に D を混ぜ合わせ、小鉢に分ける。
- ⑦ 鶏肉は厚みを半分に切って、さらに長さを半分にし、短冊に切る。塩・こしょうで下味をつけ、よく熱した焼き網や、フライパンに入れ、鶏肉を焼いて、⑥のレモン塩ダレをつけ、お好みでチシャやレタスで巻いて頂く。

5/4 (木) 新じゃがのバター醤油煮 (植田 美代子さん)

1人分401kcal

(材料2人分)

- 新じゃがいも：400g
- 厚切りベーコン：80g
- にんにく：3g
- バター：10g
- A { 濃口醤油：大さじ1 1/2
- 砂糖：大さじ1
- みりん：大さじ1
- パセリ：少々

- ① ジャがいもは小さければ丸ごと、大きければ食べやすい大きさに切って、水から茹でておく。ベーコンは1cm幅に切って、にんにくとパセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターと①のにんにくを入れて弱火でゆっくりと香りが出るまで炒め、①のじゃがいもを加えて中火で炒める。切ったじゃがいもの時は煮崩れしないように切り口にしっかり焼き目をつける。
- ③ ②のじゃがいもに焼き色がついたら、Aを加えて、表面にしっかり絡まるまで混ぜる。
- ④ ③を器に盛って、①のパセリをふる。

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＞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。