

6/21 (水) 辛くて旨い混ぜ即席麺 (ロク・ホンチュウさん)

1人分770kcal

(材料2人分)

豚ひき肉：100g

A { ゆでたけのこ：20g  
生椎茸：20g  
たまねぎ：20g  
生姜：5g  
にんにく：5g

サラダ油：大さじ2~3

即席麺：2~3袋

(合わせ調味料)

B { トウバンジャン：大さじ1  
テンメンジャン：大さじ1  
砂糖：小さじ1  
ごま油：小さじ1  
めんつゆ：小さじ2  
ラー油：大さじ1  
水：100ml  
お好みで山椒(粉)：適量

(トッピング)

きゅうり：50g

トマト：1/2個

白髪ねぎ(小ねぎ)：適量

卵黄：2個

お好みでラー油：適量

お好みで山椒(粉)：適量

- ① A はみじん切りにして、トマトは角切り、きゅうりは細切りにする。
- ② 肉みそを作る。フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・生姜・たまねぎを炒めて香りが出たら、豚肉・生椎茸・たけのこを加えて炒める。
- ③ ②の豚肉に火が通ったら、Bの合わせ調味料を加えて、ひと煮立ちしたら中火で2~3分くらい煮詰める。
- ④ 即席麺は袋の表示時間通りに茹でて、水気を切ってザルに上げておく
- ⑤ 大きめのボウルに④を入れ、③の肉みその半量を加えて混ぜ、器に盛って、上に残りの肉みそと、卵黄をのせる。
- ⑥ ⑤の卵黄の周りに、①のトマト、キュウリ、白髪ねぎ(小ねぎ)を飾って、お好みで山椒・ラー油をかける。食べるときに 全体を混ぜていただく。

6/22 (木) カリカリきゅうりの炒め佃煮 (加藤 奈美さん)

1人分41kcal

(2人分)

{ きゅうり：250g  
塩：小さじ1

A { 生姜：10g  
濃口醤油：大さじ1  
砂糖：大さじ1  
切りだし昆布：2g  
赤唐辛子：1本

- ① きゅうりは薄切りにし、塩をまぶして塩もみをし、硬く絞っておく。
- ② 生姜は細切りにし、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。(切りだし昆布は、だし昆布を細かく切ったもの)
- ③ 鍋に A を入れて火にかけ、沸騰してきたら、①のきゅうりを加えて味を絡ませ、水分が無くなるまで2~3分炒め、器に盛る。

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><https://www.nbc-nagasaki.co.jp/apple/cook>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。