

6/26 (月) ひじきとたまごの袋煮 (植田 美代子さん)

1人分157kcal

(材料4人分)

たまご：4個
 薄揚げ：4枚
 芽ひじき(乾)：10g
 A { 砂糖：大さじ1 1/2
 濃口醤油：大さじ1 1/2
 みりん：大さじ1
 かつお昆布だし：2カップ
 小松菜：130g

- ① 薄揚げは一辺に切り込みを入れて、袋状に広げ、熱湯で茹でて油抜きし、流水で押し洗いして、さらにしっかりと両手のひらで押すようにして、水気をしぼる。
- ② 芽ひじきは洗って、熱湯で茹で、ざるに上げて水気を切る。小松菜は塩茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ③ 湯飲みなどに①の薄揚げを入れて、②のひじきとたまごを詰め、楊枝で縫うようにして留める。
- ④ 鍋にAを入れて、火にかけて沸騰させたら、③を入れて煮る。この時途中で裏返し、たまごがしっかりと固まったら、火を止めて、煮汁にひたして味を含ませる。
- ⑤ ④の袋煮を取り出し、半分の斜め切りにし、器に盛る。鍋に残った煮汁に②の小松菜を加えてサッと煮て、袋煮に添える。

6/27 (火) 夏野菜のピクルスとカレーピクルス (久保 桂奈さん)

1人分237kcal
1人分453kcal

(材料500mlの保存瓶2個分)

(夏野菜のピクルス)

A { きゅうり：1本
 赤・黄パプリカ：各1/2個
 赤たまねぎ：1/2個
 みょうが：1個
 ローズマリー：適量

(カレーピクルス)

ゆでたまご：4~5個

(ピクルス液)

B { 純米酢：150ml
 水：250ml
 白ワイン：50ml
 砂糖：大さじ4
 塩：大さじ1 1/2
 黒胡椒：20粒
 ローリエ：1枚
 カレー粉：小さじ1

- ① 500mlの蓋つきの瓶を2つ用意する。瓶が入る深さの鍋に、お湯を沸騰させ、その中に瓶を入れて3分間煮沸して、取り出し、乾燥させる。
- ② Aの野菜は食べやすい大きさに切る。①の瓶にAとローズマリーをつめ、もう1つにはゆでたまごを詰める。
- ③ 鍋にBを入れて沸騰させ、熱いうちに夏野菜の方の瓶に注ぎ、蓋をする。
- ④ ③の鍋に残ったピクルス液にカレー粉を加えて、再び沸騰させ、ゆでたまごの瓶に注いで、蓋をする。
- ⑤ ④の粗熱が取れたら、冷蔵庫で一晩冷やす。(冷蔵庫で保管し10日間で食べてしましましょう。)

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><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!ぷる』料理レシピ係まで。