

7/5 (水) 夏野菜オンパレード ラタトゥイユ (福岡 由香さん)

1人分218kcal

(材料4人分)

- A { なす：2本
たまねぎ(小)：1個
- B { ズッキーニ：1本
トマト：2個
黄パプリカ：1個
赤パプリカ：1個
- オリーブオイル：大さじ3+1
- C { にんにく：1かけ
ローリエ：1枚
タイム：4~5本
- 塩・黒こしょう：各適量
バゲット：適量

- ① なすとズッキーニは縦半分に切って、2cm幅の半月切りにし、たまねぎは一口大に切る。ピーマンとパプリカはヘタと種を取って、大きめの乱切りにする。トマトは皮が気になるようであれば、湯むきしてから4等分する。にんにくはつぶしておく。
- ② 鍋にオリーブオイル大さじ3を熱し、Aを炒めて油がなじんだら、Bを加えて炒め、塩・黒こしょうをふる。
- ③ ②の鍋にCを加え、弱火で30分ほど炒め煮にする。(このとき蓋をすると水っぽくなるので蓋はしない)
- ④ ③の鍋にオリーブオイルを大さじ1ほど加え、ひと煮立ちしたら器に盛り、バケットを添える。

7/6 (木) 貝だくさん冷そうめん (オイスさん)

1人分774kcal

(2人分)

- そうめん：4束
干し椎茸：2個
鶏ひき肉：150g
なす：1本
- { たまご：2個
ごま油：大さじ1
- めんつゆ(ストレートタイプ)：適量
(つゆ)
- { めんつゆ(ストレートタイプ)：適量
梅肉：1個分
- (薬味)
- A { だいこんおろし：大さじ3
おろし生姜：大さじ1
小ねぎ：大さじ3
いりごま：大さじ2

- ① そうめんは少し硬めに茹でて、冷水で洗い、ザルに上げて水気を切っておく。
- ② 干し椎茸は戻して、みじん切りにする。鍋に戻し汁大さじ1とめんつゆ大さじ3程を加えて煮る。
- ③ 鍋にめんつゆを大さじ3程入れ、鶏ひき肉を加えてほぐしながら煮て、取り出す。
- ④ なすは1cm角、3cm長さの棒状に切り、しばらく水に浸けてあく抜きをし、水気を切って、③の鶏ひき肉を炒めた鍋に入れ、残った油を吸わせるように炒めて、めんつゆを大さじ1程加えて煮る。
- ⑤ 鍋にごま油を引いて、熱し、溶きたまごを入れて炒る。
- ⑥ 小ねぎは小口切りにする。ごまは炒っておく。
- ⑦ ①のそうめんを器に盛る。②・③・④・⑤と、Aの薬味をずらりと並べ、裏ごしした梅肉を加えためんつゆにつけていただく。

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!ぷる』料理レシピ係まで。