

7/18 (火) パリうまゴーヤサラダ (ロク・ホンチュウさん)

1人分182kcal

(材料2人分)

- ゴーヤ(正味) : 250g
- 塩 : 小さじ1
- ツナ缶 : 大さじ2
- にんじん : 50g
- スイートコーン(缶) : 大さじ2
- A {
 - スイートチリソース : 大さじ2
 - 砂糖 : 小さじ1
 - めんつゆ(原液) : 小さじ1
 - いりごま : 小さじ1
- サニーレタス : 適量
- 皿うどん麺 : 30g
- ミニトマト : 4個

- ① ゴーヤは種とワタを取り、半月の薄切りにして、塩をふりよくもんで、10分置く。ゴーヤがしんなりになったら、よく水気をしぼる。にんじんは細切りにする。ツナ缶は、油を切っておく。ミニトマトは半分に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①のゴーヤとにんじんを加えてさっと茹で、氷水に入れてしめ、2~3回よく水気をしぼっておく。
- ③ ボウルに②のゴーヤとにんじん・①のツナ缶を入れ、スイートコーン・Aを加えてよくかき混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べる直前に、器にサニーレタスを敷き、③と皿うどんをのせ、周りにミニトマトを飾る。

スー ツァイフェンスーロウ

7/19 (水) 時菜粉糸肉 ~春雨と季節野菜の炒め物~ (黄 郁卿さん)

1人分254kcal

(2人分)

- 春雨(乾) : 50g
- 豚肩ロース薄切り肉 : 60g
- A {
 - たまご : 適量
 - 薄口醤油 : 小さじ1/3
 - 酒 : 小さじ1/3
 - こしょう : 少々
- 片栗粉 : 小さじ1
- キャベツ : 100g
- 赤パプリカ : 50g
- グリーンアスパラ : 1本
- 干し椎茸 : 1~2枚
- 長ねぎ・生姜 : 各少々
- トウバンジャン : 小さじ1/3~
- サラダ油 : 小さじ1+大さじ1
- B {
 - 鶏がらスープ : 120ml
 - 酒 : 大さじ1
 - 濃口醤油 : 小さじ2
 - 薄口醤油 : 小さじ1
 - オイスターソース : 小さじ1
 - 塩 : 小さじ1/4
- ごま油 : 小さじ2

- ① 春雨は戻して食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉は3~4mm幅の細切りにし、Aの調味料で下味をつけ、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③ キャベツは3~4mm幅の細切りにして、パプリカは細切りにし、アスパラは斜め薄切りにして細切り、椎茸は戻して細切りにする。
- ④ 長ねぎ・生姜はみじん切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油小さじ1を熱し、②の豚肉を加えて炒め、一旦取り出す。
- ⑥ ⑤の鍋にサラダ油大さじ1を足して、④の長ねぎ・生姜、トウバンジャンを香りよく炒め、③を加えて炒め、Bを加えて調味し、①の春雨を入れ、⑤の豚肉も戻し入れて、混ぜ合わせる。全体に味を絡めて、仕上げにごま油をふり入れ、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。