

7/27 (木) 厚揚げ豆腐の南蛮漬け (原田 洋子さん)

1人分465kcal

(材料2人分)

厚揚げ：500g
 たまねぎ：50g
 にんじん：30g
 黄パプリカ：30g
 ミニトマト：6個
 生姜：10g
 みょうが：3本
 大葉：10枚
 オリーブオイル：大さじ1

<南蛮酢>

A { 赤唐辛子：1本
 だし汁：200ml
 酢：100ml
 砂糖：大さじ3
 濃口醤油：大さじ2
 塩：小さじ1/5

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切って、フライパンで両面焼く。
- ② たまねぎは薄切りにして、にんじんは皮のまま細切りにする。パプリカは細切りにして、ミニトマトは2等分する。生姜・みょうが・大葉は千切りにして、赤唐辛子は種を取る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、②のたまねぎ・にんじん・パプリカ・ミニトマト・生姜を加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて軽く煮立てておき、最後にみょうが2本分と大葉の半量を加えて火を止める。
- ④ ①の厚揚げを熱いうちにバットに並べ、上から③を熱いうちにかけて漬ける。
- ⑤ ④を器に盛り、②のみょうがと大葉の残りをのせる。(夏は冷たくしても美味しく召し上がれます)

7/28 (金) カレー風味豆腐だんごのスープ (植田 美代子さん)

1人分155kcal

(材料4人分)

春雨(乾)：30g
 { 木綿豆腐：1/2丁
 { 豚ひき肉：100g
 A { カレー粉：小さじ1
 塩・酒：各小さじ1/2
 砂糖：小さじ1/2
 片栗粉：大さじ1
 干し椎茸：2枚
 B { 水：600~800ml
 固形ブイヨン：1~1.5個
 C { 酒：大さじ1/2
 薄口醤油：小さじ1~2
 小ねぎ：適量

- ① 春雨は茹でて戻し、食べやすい長さに切る。豆腐は軽く水切りする。干し椎茸は水で戻して千切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに①の豆腐とひき肉を加えて混ぜ合わせ、Aを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ 鍋にBを入れてひと煮立ちさせ、②の豆腐だんごをスプーンなどを使って一口大に丸めて入れる。
- ④ ③に①の干し椎茸を加え、だんごに火が通ったら、①の春雨を加え、Cを加えて味を調える。
- ⑤ ④を器に盛り、①の小ねぎを散らす。

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。