

9/6 (水) さっぱりスペアリブ煮 (久保桂奈さん)

1人分840kcal

(材料2人分)

スペアリブ：6個 (5cm長さ)

赤・黄パプリカ：各1個

ゆでたまご：2個

A {
にんにく：1かけ
生姜：2切れ
梅干し：1個
玄米酢：150ml
水：150ml
酒：50ml
濃口醤油：30ml
砂糖：大さじ2

大葉：4枚

- ① スペアリブは5cm長さに切っておく。パプリカは半分に切って種とヘタを取り、手で平らにつぶしておく。にんにくは縦半分に切って、生姜は皮付きのまま2~3mmの薄切りにする。梅干しは種を取って、ちぎっておく。大葉は細切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①のスペアリブを入れて10分下茹でし、ザルに上げて、水洗いし、水気をふき取っておく。茹でる時にたまごを一緒に茹でてよい。
- ③ 別鍋にAを入れてよく混ぜ合わせ、②のスペアリブと・ゆでたまごを入れて、落とし蓋をし、時々ひっくり返ししながら、弱火で30分煮る。
- ④ ③が煮上がる直前に、①のパプリカを加え、5分程煮る。
- ⑤ ④に火が通ったら、④のスペアリブと半分に切ったゆでたまごとパプリカを器に盛り、①の大葉を飾る。

9/7 (木) なすの南蛮煮 (YUMIKOさん)

1人分144kcal

(材料2人分)

{ なす：2本

{ ごま油：大さじ2程度

A {
かつお昆布だし：400ml
薄口醤油：大さじ3
みりん：大さじ2
酢：大さじ2
トウバンジャン：小さじ1/2

<薬味>

B {
長芋：大さじ3
オクラ：1本
大葉：2枚
おろし生姜：少々

- ① なすは縦半分に切り、皮目に格子状の切り込みを入れて、一口大に切る。
- ② フライパンにごま油を敷き、①のなすをソテーする。
- ③ 鍋にAを入れてひと煮立ちさせておく。
- ④ ③の鍋に②のなすを入れ、3分ほど静かに煮て、火を止め、そのまま冷ます。(たくさん作って冷蔵庫で保存も可能。また食べる時にもう一度温めてもよい。)
- ⑤ 長芋とオクラはそれぞれたたいておく。大葉は細千切りにする。
- ⑥ 器に④のなすを盛り、だしもはって、⑤の薬味をのせる。

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!ぷる』料理レシピ係まで。