

9/28 (木) オープン不要！簡単ビスケットケーキ (佐藤 利恵さん) 1本分 1556kcal

(材料 牛乳パック1本分)

- {
 - ビスケット：21枚
 - 牛乳：100ml
- A {
 - 生クリーム：200ml
 - 砂糖：15g
 - ホワイトラム：小さじ1

(飾り)

季節のフルーツ (巨峰など)：適量
 ミント：適量

- ① 牛乳パックを横にして上部をくり抜き、ラップを大きめに敷いておく。
- ② ボウルにAを入れて8分立てくらいに泡立てる。
- ③ ビスケットを牛乳にサッと浸し、②のクリームを片面につけて、①の牛乳パックに縦にして並べ、同様にしてビスケット、②のクリームの順に並べていく。最後に残った生クリームで全体を覆う。
- ④ ③にラップをかけ、冷蔵庫で3時間以上寝かせる。(一晩寝かせるとしっとりケーキのような食感になる。)
- ⑤ ④の牛乳パックから取り出して、斜めに切り、器に盛って、季節のフルーツやミントなどを飾る。(生クリームをチョコクリームにしたり、牛乳に浸すのをコーヒーに浸したりとアレンジもできます)

9/29 (金) 豚肉ときのこの甘味噌炒め (橋爪 太一さん)

1人分561kcal

(2人分)

- 豚こま切れ肉：200g
- A {
 - 酒：大さじ1
 - 濃口醤油：小さじ1
 - 塩：小さじ1
 - こしょう：少々
- 生椎茸：4枚
- しめじ：60g
- 舞茸：60g
- 豆苗：60g
- B {
 - 味噌：30g
 - マーマレード：50g
 - 酒：大さじ1
 - 水：大さじ2
- サラダ油：大さじ1
- いりごま：適量

- ① ボウルに豚肉とAを入れて下味をつける。
- ② 生椎茸は縦に4等分して、しめじと舞茸は小房に分ける。豆苗は根を切って、2等分する。
- ③ ボウルにBを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を中火の強で炒め、程よく火が通ったら、②のきのこを入れて炒め、全体に艶が出てきたら、③を回し入れて、たれが煮詰まるまで更に炒める。
- ⑤ ④のフライパンに、②の豆苗を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に⑤を盛って、ごまをふる。

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。