

10/12 (木) 味噌ころ我が家風 (YUMIKO さん)

1人分229kcal

(材料4人分)

豚バラ薄切り肉：100g

たまねぎ(中)：1個

長なす(30cm長さ)：1本

さつまいも：100g

生芋こんにゃく：150g

焼き豆腐：1/2丁

ごま油：大さじ1

A { 砂糖：小さじ1
だし汁：50ml

味噌：60g

{ 小ねぎ：適量
七味唐辛子：お好みで

- ① 豚肉は一口大に切って、たまねぎは角切りにし、長なすは縦半分に切って、斜めに切る。さつまいもは乱切りにする。こんにゃくは一口大に手でちぎって、サッと湯通しする。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①の豚肉を炒め、肉が白っぽくなったなら、①のたまねぎを炒める。
- ③ ②のたまねぎがしんなりし、透明感が出てきたら、①の長なすとさつまいもとこんにゃくを加えてさらに炒め、Aを加えてサクッと混ぜたら、蓋をして野菜から水分が上がってくるまで弱めの中火で煮る。
- ④ ③の鍋の水が上がったら、味噌を加えて全体に混ぜ、焼き豆腐を手で大きめに崩すように加えて、さらに味がなじむまで煮込む。
- ⑤ ④が煮上がったら、器に盛り、①の小ねぎを散らし、お好みで七味をふる。

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><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送>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。