

1 1/1 (水) 白菜とベーコンの豆乳煮 (ロク ホンチュウさん)

1 人分 275kcal

(材料 2 人分)

白菜：300g
 にんじん：50g
 ベーコン：35g
 しめじ：50g
 にんにく：1かけ
 豆乳（無調整）：300ml
 バター：20g
 薄力粉：大さじ1
 コンソメ顆粒：小さじ1
 塩こしょう：少々

(トッピング)

小ねぎ：適量

お好みで

ラー油・黒こしょう・ゆずこしょう：各適量

- ① 白菜は一口大に切って、にんじんはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切り、しめじは石づきを取って、小房にほぐし、にんにくはみじん切りにして、小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに①の白菜を敷き、その上ににんじんをのせて周りに豆乳200mlを入れてから、火をつけ、沸騰したら蓋をして、弱火で煮込む。
- ③ 鍋にバターと①のベーコンを入れて火にかけ、香りが立ったら、①のしめじを加えて炒め、薄力粉を振り入れて粉っぽさが無くなるように、泡立て器で具材となじむまで弱火でかき混ぜながら、コンソメ顆粒を加え、少しずつ豆乳100mlを加える。
- ④ ③の鍋にある程度とろみがついたら、②のフライパンに移し入れて、グツグツするまで混ぜながら煮る。最後に塩こしょうで味を調べて、器に盛り、お好みでラー油・黒こしょう・ゆずこしょうなどを加えて、最後に①の小ねぎを散らす。

1 1/2 (木) サバのみりん干しパスタ (今道 康弘さん)

1 人分 559kcal

(2 人分)

{ サバのみりん干し：100g
 { E.V.オリーブオイル：30ml
 A { 白ねぎ：100g
 { にんにく・生姜：各10g
 { 赤唐辛子：1/2本
 白ワイン：50ml
 塩：適量
 B { ミニトマト：4個
 { 白菜：100g
 { E.V.オリーブオイル：20ml
 { フェデリーニ：100g
 { 塩：ゆで汁の2%量

- ① サバは骨を取り、一口大に切る。白ねぎは薄い輪切りにして、にんにく・生姜はみじん切りにして、赤唐辛子は種を取る。白菜は3cm長さで、5mm幅に切って、ミニトマトは縦に2等分する。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①のサバを炒める。
- ③ ②のフライパンにAを加え、サバをほぐすように炒め、そばろになったら白ワインを加えて、塩で味を調える。
- ④ フェデリーニを茹でる。
- ⑤ ③のフライパンに、④を加えて絡め、最後にBを加えて火を止め、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＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>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。