

2017年

12/12 (火) ベーコンと黒豆のカナッペ (今道 康弘さん)

1人分370kcal

(材料4人分)

{ベーコン(塊) : 100g
 {E.V.オリーブオイル : 20ml
 A {黒豆煮(市販品) : 200g
 {赤ワイン : 200ml
 {バルサミコ酢 : 10ml
 {濃口醤油 : 10ml
 E.V.オリーブオイル : 10ml
 パセリ : 少々
 バケット : 8枚

- ① ベーコンは1cm角に切る。パセリはみじん切りにする。
- ② バケットは1cm厚さに切って、トースターで焼く。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①のベーコンを入れて炒める。
- ④ ③のフライパンにAを入れて、黒豆を軽くつぶし、水分が無くなるまで煮詰める。
- ⑤ ③の水分が完全になくなるまでしっかりと煮詰めたら、最後にE.V.オリーブオイル加えて、香りと艶を出す。
- ⑥ 器に⑤を盛り、①のパセリを散らして、②のバケットを添える。



12/13 (水) 手羽先のごまドレ揚げ (ロク ホンチュウさん)

1人分686kcal

(2人分)

手羽先 : 6本
 A {おろししょうが : 2g
 {おろしにんにく : 2g
 {濃口醤油 : 大さじ1
 {片栗粉 : 大さじ2
 B {チョコー
 {プレミアムドレッシングごま : 大さじ5
 {輪切り赤唐辛子 : 1g
 {ごま油 : 小さじ1

(付け合わせ)

C {サニーレタス : 少々
 {ミニトマト : 少々
 {パセリ : 少々
 {レモン : 少々

(トッピング)

いりごま(白) : 大さじ1
 ブラックペッパー : 少々

- ① ビニール袋に手羽先とAを入れてよくもみ込み、まんべんなく片栗粉がつくようにする。
- ② ①を180℃の油で5~6分ほど、カラッと揚げ、油を切る。
- ③ ボウルにBを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③のボウルに②の手羽先を加えてよく絡める。
- ⑤ 器にCの野菜を飾り、④を盛って、いりごまとブラックペッパーをかける。

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/>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。