



12/20 (水) かしわせいろ (オイさん)

1人分559kcal

(材料2人分)

蕎麦(乾麺) : 2束

鶏むね肉(鶏もも肉) : 200g

長ねぎ : 5cm長さ

ごま油 : 小さじ2

A { チョーコー京風仕立て白だし : 50ml
水 : 250ml

(薬味)

B { 小ねぎ(小口切り) : 少々
おろし生姜 : 少々
七味唐辛子 : 少々

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに削ぎ切りする。長ねぎは短冊切りにする。
- ② 鍋を中火で熱し、ごま油をたらしたら、①の鶏肉を色が変わるまで焼く。(焼き目はつけない)
- ③ Aは混ぜ合わせておく。②の鍋にAを加え、①の長ねぎを入れたら静かに5分煮る。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、蕎麦をパラパラほぐしながら入れて、すぐに箸で混ぜ、湯がふきこぼれそうになったら、さし水をして、表示茹で時間より少し早めにざるに上げる。
- ⑤ ④を水にあてながらぬめりを洗い、水気をしっかり切って、せいろなどに盛る。そば猪口に③を注ぎ入れ、Bの薬味を添える。

12/21 (木) 長崎雑煮 (YUMIKOさん)

1人199分kcal

(材料2人分)

{ 干し椎茸 : 2枚
水 : 200ml

鶏もも肉 : 10g×2個

ブリの切り身 : 2切れ

A { 塩 : 少々
酒 : 少々

有頭エビ : 2尾

丸餅 : 2個

唐人菜(かつお菜・白菜) : 2枚

にんじん : 2切れ

板付けかまぼこ(赤) : 2枚

B { くばら あごだし入り白だし : 大さじ2
水 : 350ml
椎茸の戻し汁 : 50ml

- ① 干し椎茸は水につけて戻す。戻し汁は取っておく。
- ② ブリはAをふって5分ほど置き、熱湯で湯通しする。
- ③ エビは背ワタを取ってさっと塩茹でし、頭と尾を残して胴体部分の殻をむく。
- ④ 丸餅はオーブントースターでこんがり焼き、お湯に浸けてやわらかくしておく。
- ⑤ 唐人菜はサッと茹でて、水気をしぼる。にんじんは花切りにして茹でる。かまぼこは飾り切りにする。
- ⑥ 鍋にB・①の椎茸・鶏肉を入れて火にかけて、②のブリと③のエビを加えて温める。
- ⑦ お椀に⑤の唐人菜を少し敷いて④の丸餅を置き、⑥のブリ、鶏肉・椎茸・③のエビ・⑤のかまぼこ・にんじん・唐人菜の残りをバランスよく華やかに盛り付け、⑥のだしをはる。

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!ぷる』料理レシピ係まで。