

1/11 (木) ピェンロー (オイさん)

1人分464kcal

(材料2人分)

白菜：1/4玉
 豚バラ薄切り肉：100g
 鶏もも肉：150g
 春雨（乾）：15g
 A { 出し昆布：5cm角1枚
 干し椎茸：2個
 水：1リットル
 ごま油：大さじ2～
 塩：適量
 七味（一味）唐辛子：適量

- ① 白菜は横半分に切って、葉の部分は大きめのざく切り、芯は細く切る。鶏肉と豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② Aを2時間浸けておく（できれば前日から）。戻した干し椎茸は石づきを取って食べやすい大きさに切る。
- ③ 春雨は茹でて食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 土鍋に②を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、①の白菜の芯を加えて弱火にかけ、30分ほどコトコトと煮る。
- ⑤ ④の鍋の白菜の芯が透き通ってきたら、①の鶏肉と豚肉を入れ、その上に白菜の葉をかぶせて、途中アクを取りながら、さらに15分煮込む。
- ⑥ 仕上げにごま油を加え、春雨を加えて火が通ったら完成。
- ⑦ ⑥を小鉢に取り分けて、お好みの分量の塩と七味唐辛子を加えていただく。

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。