



5/23 (水) 長崎産野菜のバター醤油炒め (磯永 由紀さん)

(材料 2 人分)

ジャガイモ：2 個 (100g くらい)

アスパラガス：4 本

たまねぎ：1/2 個

ベーコン：2 枚

にんにく：1 かけ

サラダ油：大さじ 2

塩・黒こしょう：各適量

バター：10g

チョーコーかけ醤油：大さじ 1

(仕上げ)

パセリ：少々

黒こしょう：少々

- ① ジャガイモは濡らしたキッチンペーパーで包んで、さらにラップで包み、600W の電子レンジで 2 分裏返して、1 分加熱し、皮をつけたまま 1 cm に切る。
- ② アスパラガスは下の方の皮をむいて、4 等分する。たまねぎは 1 cm 幅のくし切りにして、ベーコンは 1 cm 幅に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油と②の にんにくをいれて、火にかけて にんにくから香りが出たら、②のベーコンを入れて炒め、アスパラ・たまねぎを加えてさらに炒める。
- ④ ③のフライパンの中央を開け、そこに①のジャガイモを入れて両面焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ ④のフライパンに塩・こしょうをふり、バターを加え、最後に鍋肌に沿ってかけ醤油を回し入れて、全体に行き渡ったら器に盛り、パセリのみじん切りを散らし、黒こしょうをふる。

レシピは、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。
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。