

5/31 (木) 混ぜ混ぜ焼きチャンポン (ロク・ホンチュウさん)

(材料1人分)

チャンポン玉：1玉

桜えび：5g

キャベツ：50g

厚揚げ：50g

にんじん：30g

たまねぎ：30g

生椎茸：10g

にんにく：1かけ

小ねぎ：適量

(合わせ調味料)

A {
 ごまドレッシング：大さじ2
 ごま油：小さじ1
 めんつゆ：小さじ1
 濃口醤油：小さじ1

サラダ油：大さじ3

水：500ml

(仕上げ) 黒こしょう：適量

- ① 厚揚げは角切りにする。キャベツはひと口大に切って、にんじんは短冊切りにし、たまねぎと生椎茸は細切りにする。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 フライパンにサラダ油を敷き、①の厚揚げをカリカリになるまで炒め、取り出しておく。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋に水500mlを沸かし、沸騰したらチャンポン・①のにんじん、キャベツを入れて、30秒ほど茹で、ザルに上げて、水気をよく切ってから、③のボウルに加える。
- ⑤ ②のフライパンに残ったサラダ油で、桜えび・①のにんにく・たまねぎ・生椎茸を炒め、しんなりになったら取り出して、④のボウルに加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を器に盛って、②の厚揚げと①の小ねぎを散らす。最後にお好みで黒こしょうをかけて出来上がり。

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。