

## 11/19(月) 「勝ち飯®」メニュー

## &lt;具たくさん豚汁&gt;

豚肉薄切り：150g  
 にんじん：1/3本  
 大根：1/6本  
 しいたけ：2個  
 ごぼう：1/2本  
 こんにゃく：1/4枚  
 里芋：3個  
 さつまいも：1/3個  
 厚揚げ：1/4丁  
 しょうが：1かけ

「ほんだし®」：大さじ1  
 水：5カップ  
 味噌：大さじ4  
 サラダ油：適量  
 小ねぎ：適量

- ① 豚肉は2センチ幅に切る。
- ② その他の材料は食べやすい大きさに切る。
- ③ さつまいもは荷崩れを防ぐため、フライパンで軽く焼き目をつけておく。
- ④ 鍋に油を熱して豚肉を炒め、火が通ったら人参、大根、しいたけ、ごぼうを加えてさっと炒める。
- ⑤ 水と「ほんだし®」を入れ、その他の材料も入れて煮る。
- ⑥ さつまいもは最後に加えて味噌をとく。
- ⑦ 仕上げにおろししょうがを加え、小ねぎを散らす。

## &lt;彩り野菜の卵焼き&gt;

たまご：2個  
 にんじん：1/4本  
 いんげん：2本  
 たまねぎ：1/4個  
 しいたけ：1個  
 ベーコン：2枚

A { 「ほんだし®」：小さじ1/4  
 水：大さじ1  
 砂糖：小さじ1  
 薄口醤油：小さじ1/2

- ① にんじん、いんげんは下茹でしてみじん切りにする。
- ② みじん切りにしたたまねぎとしいたけ、ベーコン（1cm角）は軽く炒めて粗熱を取っておく。
- ③ たまごを溶きほぐし、Aを加え、更に①と②も加える。
- ④ 油を熱し卵焼きにする。

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。