



2018年

you  
me  
食材提供

## 11/19(月) 「勝ち飯®」メニュー

### <具だくさん豚汁>

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。

### <彩り野菜の卵焼き>

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

- 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。

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]

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。