

## 1/17 (木) 小松菜とカキのスープ煮 (黄 郁卿さん)

(材料 2 人分)

- 小松菜：200g
- カキ(中)：120g
- 塩：少々
- 片栗粉：適量
- A {
  - たまご：少々
  - 塩・こしょう：各少々
  - 酒：小さじ1/2
- 片栗粉：小さじ2
- 春雨(乾)：30g
- 生椎茸(大)：1枚
- 長ねぎ：40g
- 生姜：適量
- サラダ油：小さじ2+大さじ1
- B {
  - オイスターソース：小さじ2
  - 鶏ガラスープ：300ml
  - 薄口醤油：小さじ1~
  - 濃口醤油：小さじ2
  - 酒：大さじ1
  - こしょう：少々
- ごま油：小さじ1~2

- ① カキは塩・片栗粉をもみ込み、水洗いして水気をふき取り、A の調味料で下味をつけて、最後に片栗粉を混ぜ合わせる。
- ② 小松菜はざく切りにし、春雨は戻して食べやすい長さに切る。椎茸は削ぎ切りにする。長ねぎは 5mm 幅の斜め薄切りにして、生姜は皮をむいて薄切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油小さじ 2 を熱し、①のカキを入れて両面煎り焼きし、皿に取り出す。
- ④ ③の鍋にサラダ油大さじ1を足し、②の長ねぎと生姜を炒め、②の小松菜を加えて炒め、B を加えて、②の椎茸も入れ、ひと煮立ちする。
- ⑤ ④の鍋に②の春雨、③のカキを加えて味をなじませ、最後にごま油を加えて仕上げ、器に盛る。

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。