

4/16 (木) アスパラの洋風味噌汁 (福岡 由香さん)

(材料2人分)

ベーコン：1枚

たまねぎ：1/4個

じゃがいも：1個

A { 水：350ml
和風だし(顆粒)：小さじ1

アスパラガス：2本

合わせ味噌：大さじ1~1.5

ミニトマト：4個

オリーブオイル：大さじ1/2

(仕上げ)

B { 粉チーズ：適量
あらびき黒こしょう：適量

- ① ベーコンは2cm幅に切って、たまねぎは薄切りにし、じゃがいもは5mm厚さのいちょう切りにして、水にさらす。ミニトマトはヘタを取って、半分に切る。アスパラガスは根元部分の皮を削って2~3cm幅の斜め切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①のベーコンとたまねぎとじゃがいもをさっと炒めて、油が回ったら、Aを加えてじゃがいもがやわらかくなるまで5分ほど、中火で加熱する。
- ③ ②の野菜がやわらかくなったら、アクを取り、①のアスパラガスを加えて、火を止め、味噌を溶き入れる。
- ④ ③を再び火にかけ、①のミニトマトを加えて、さっとひと煮立ちしたら、器に盛り、仕上げにB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、NBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。