



5/8 (金) 冷製豆乳ちゃんぽん (ロク ホンチュウさん)

(材料2人分)

- A { 豆乳(無調整) : 400g
まぜるめんつゆ
本場長崎仕込み冷やしちゃんぽん風 : 1袋
ちゃんぽん麺 : 2パック
- B { にんにく : 1かけ
たまねぎ : 20g
豚バラ薄切り肉 : 50g
むきえび : 4尾
生椎茸 : 20g
かまぼこ : 20g
サラダ油 : 大さじ2
- C { オイスターソース : 小さじ2
塩こしょう : 少々
- D { キャベツ : 50g
にんじん : 20g
もやし : 30g
ごま油 : 小さじ2
小ねぎ : 適量

お好みで

ゆず胡椒・ラー油・黒こしょう : 各適量

- ① ボウルにAをよく混ぜ合わせ、冷蔵庫でよく冷やす。
- ② ちゃんぽん麺は熱湯でゆで、氷水にさらして、ザルに上げ水気をよく切る。
- ③ にんにくはみじん切りにして、たまねぎ・生椎茸は薄切りにし、豚肉は一口大に切って、かまぼこ・にんじんは細切りにし、キャベツは乱切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、Bを入れて、火が通るまで炒め、Cで味付けをし、Dを加えてサッと炒め、最後にごま油を加える。
- ⑤ 器に①のスープをはり、②のちゃんぽんを入れて、④の具をのせて、小口切りにした小ねぎを散らす。お好みでゆず胡椒・ラー油・黒こしょうなどをかけていただく。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。