

## 6/12 (金) マレーシア風 ABC スープ (ロク ホンチュウさん)

(材料3人分)

- |   |  |
|---|--|
| { 鶏手羽元：5～6本 (300g～350g)<br>水：適量   | ① 鍋に水を沸かし、手羽元を入れて、表面が白くなるまでざっと茹でる。                             |
| { ジャがいも：200g<br>にんじん：100g<br>スイートコーン(生)：1本<br>たまねぎ：100g<br>トマト：200g<br>水：1000ml<br>ナンプラー：大さじ1<br>塩こしょう：少々 | ② ①の鍋の湯を切り、手羽元を水で洗って、水気を切っておく。                                 |
| (飾り)<br>小ねぎ(パクチー)：少々  | ③ ジャがいもとにんじんは皮をむいて乱切りにし、スイートコーンは3cm長さの輪切りにして、たまねぎとトマトはくし切りにする。 |
|   | ④ 鍋に水1000mlを沸かし、③の野菜と②の手羽元を入れ、ナンプラーを加えて、再沸騰したら弱火にして30分煮込む。     |
|   | ⑤ ④の鍋に、最後に軽く塩こしょうをして味を調える。                                     |
|   | ⑥ 器に⑤を盛り、お好みで小ねぎの小口切りかパクチーのざく切りを散らす。                           |

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。