


 なかしま 7/9 (木) 春雨と豚肉のスープ煮 (黄 郁卿さん)

(材料2人分)

緑豆春雨(乾) : 30g

豚肩ロース薄切り肉 : 100g

 A {

- たまご : 1/4個
- 薄口醤油 : 小さじ2
- 酒 : 小さじ1
- こしょう : 少々

片栗粉 : 小さじ2

トマト : 250g

生姜・長ねぎ : 各少々

豆板醤 : 小さじ1/3~1/2

 B {

- 中嶋屋「うまかだしかつお味」 : 1袋
- 水 : 300ml
- 濃口醤油 : 大さじ1
- 酒 : 大さじ1
- 薄口醤油 : 小さじ2
- 砂糖 : 小さじ2~
- こしょう : 少々

(豚肉用) サラダ油 : 小さじ1

(野菜用) サラダ油 : 小さじ2

(仕上げ)

ごま油 : 小さじ1~

小ねぎ : 少々

- ① 春雨はぬるま湯につけて戻し、10~15cm長さに切る。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切って、A で下味をつけ、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③ トマトはヘタを取り、8~10等分のくし切りにする。生姜・長ねぎはみじん切りにして、小ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、②の豚肉をほぐしながら炒めて、いったん取り出しておく。
- ⑤ ④のフライパンに、サラダ油小さじ2を足して、生姜・長ねぎ・豆板醤を香りよく炒め、③のトマトを加えてさらに炒め、Bを加えて、ひと煮立ちしたら、①の春雨と④の豚肉を加えて、煮汁を吸わせるように時々フライパンをゆすりながら中火で10~15分くらい煮込む。
- ⑥ ⑤のフライパンにごま油を回し入れて仕上げ、器に盛って、③の小ねぎを散らす。

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。