



## 7/17 (金) なすのピリ辛そうめん (佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

{ なす：2本  
{ サラダ油：適量  
白ねぎ：1/2本  
生姜：1かけ  
にんにく：1かけ  
A { チョーコー飛魚つゆ：150ml  
水：150ml  
酢：小さじ2  
砂糖：大さじ1  
豆板醤：小さじ1  
そうめん：2~3束  
小ねぎ：少々

- ① なすは一口大に切って、白ねぎ・生姜・にんにくはみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② そうめんは袋の表示通りに茹で、水洗いして、水気をよく切る。
- ③ ①のなすの水分をよく切り、素揚げ(揚げ焼き)する。
- ④ 鍋にAを入れて混ぜ合わせ、ひと煮立ちする。
- ⑤ ④鍋の火を止め、熱いうちに③のなすと①の白ねぎ・生姜・にんにくとを加えて、粗熱を取ったら、冷蔵庫で冷やす。(作り置きOK。そのままでも美味しい一品に!)
- ⑥ 器に②のそうめんを盛り、⑤のなすの煮浸しをのせ、①の小ねぎを散らす。

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。