



1/15 (金)

味噌ちゃんぽん (黄 郁卿さん)

(材料1人分)

豚バラ薄切り肉：20g

エビ(小)：3尾

イカのゲソ：20g

小牡蠣(アサリ)：5~6粒

キャベツ：150g

たまねぎ：30g

もやし：50g

ちゃんぽん用かまぼこパック：30g

ちゃんぽん麺：1玉

A {
 チョーコー輝麦：50~60g
 サラダ油：大さじ1
 酒：大さじ1

鶏ガラスープ：600ml

B {
 薄口醤油：小さじ1~2
 旨味調味料：少々

小ねぎ：適量

- ① 豚肉は細切りにする。エビ・ゲソ・牡蠣は塩でもみ洗いして、ゲソは食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツは8mm~1cm幅の細切りにして、たまねぎは縦に千切りする。もやしはひげ根を取る。
- ③ 鍋に A を入れて弱火で3~4分焦げ付かないように、香ばしく練る。
- ④ ③の鍋に②の野菜を加えて炒め、スープを注ぐ。野菜を鍋の端に寄せて、麺を入れ、温まったら、器に麺を取り出し、その上に野菜をのせる。
- ⑤ 小ねぎは3cm長さのざく切りにする。④の鍋のスープに①とかまぼこを加え、B で味を調えて、火が通ったら、小ねぎを加え、さっと混ぜ合わせて、④の器に盛る。

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。