



7/8 (木) 夏にピッタリ! グリーンカレーつけ麺 (ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

- A { たまねぎ：100g
グリーンカレーペースト：20g～お好みで
サラダ油：大さじ3
鶏もも肉：200g～250g
なす：100g
たけのこ(水煮)：20g
しめじ：20g
中嶋屋本店「うまかだしかつお味」：1袋
水：500ml
- B { ナンプラー：小さじ2
砂糖：小さじ2
塩こしょう：少々
- C { ココナッツミルク(粉)：大さじ3
お湯：大さじ2
ピーマン：1個
- { 麺(五島うどん・ちゃんぽん麺・そうめん)：2人前
水：適量

- ① たまねぎは薄切りにして、鶏肉は一口大に切って、なすは3cm厚さの半月切りにする。しめじは石づきを取ってほぐし、たけのこことピーマンは細切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かして、沸騰したら「うまかだしかつお味」を入れて火を止め、5分以上浸けておき、最後に袋を取り出す。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、Aを加えて炒め、香りが出たら、①の鶏肉を入れて炒め、鶏肉にある程度火が通ったら、①のなす・たけのこ・しめじと②のだし汁を入れて、沸騰したらBを入れ、味を調べて、弱火にして20分ほど煮込む。
- ④ 麺は表示時間通り茹でて、冷水で洗い、水気を切って、器に盛り、氷を加える。
- ⑤ 食べる直前にCを混ぜ合わせて、③に加えて混ぜ、別の器に盛って、①のピーマンを散らす。④の麺をグリーンカレーのつけ汁に浸けていただく。

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、NBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。