



長崎 築町

なかじま

9/23 (木) 秋の肉蒸し寿司 (YUMIKO さん)

(材料2人分)

牛細切れ肉：70g

新生姜：10g

A { 中嶋屋本店「だし酢」：大さじ2.5
砂糖：5g
温かいごはん：250g程
中嶋屋本店「だし酢」：大さじ1

(錦糸たまご)

B { たまご：1個
砂糖：2g
塩：1g

サラダ油：少々

(飾り)

春菊：適量

飾りにんじん：適量

- ① 新生姜は千切りにする。春菊はレンジにかけ、1cmほどに切る（飾り用に少し分けておく）。にんじんはあれば型で抜いてレンジで加熱する。
- ② 小さめのフライパンを熱し、油を敷かずに牛肉を加えて炒め、白っぽくなったら①の新生姜を入れて炒める。
- ③ ②にAを加えて軽く煮詰める。
- ④ 温かいごはん、だし酢を回し入れ、③を加えて切るようにしてよく混ぜる。
- ⑤ (錦糸たまご)を作る。ボウルにBを入れてよく溶き、フライパンにサラダ油を薄く敷き、たまご液を流し入れて薄焼きたまごを焼き、千切りにする。
- ⑥ 器に④の寿司を盛り、①の春菊を散らして、上に⑤の錦糸たまごを広げ、飾り用の春菊と①のにんじんをのせる。
- ⑦ 食べる直前、⑥に蓋をして、レンジで30秒ほど温める。

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。