

10/29 (金) 長ねぎのコチュジャン炒めとわかめスープ (加藤 奈美さん)

<長ねぎのコチュジャン炒め> (材料2人分)

豚ロース薄切り肉：150g

長ねぎ：1/2本

しめじ：20g

おろしにんにく：小さじ2

ごま油：小さじ2

A {
コチュジャン：大さじ1
濃口醤油：小さじ1
砂糖：小さじ1
唐辛子粉：小さじ1

(付け合わせ) サニーレタスなど：適量

- ① <長ねぎのコチュジャン炒め>を作る。豚肉は一口大に切る。長ねぎは斜め切りにして、しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② フライパンにごま油を敷き、おろしにんにくと①の豚肉を加えて火をつけ、炒める。
- ③ ②のフライパンの豚肉に半分くらい火が通ったら、①の長ねぎとしめじを加えてサッと炒め合わせる。
- ④ A を混ぜ合わせておく。③に A を加えて味をつける。器に盛って、サニーレタスを添える。
- ⑤ <わかめスープ>を作る。器に B を入れ、湯を注ぐ。

<わかめスープ> (材料1人分)

B {
乾燥わかめ：1g
鶏がらスープの素：小さじ1
おろしにんにく：少々
おろし生姜：少々
濃口醤油：少々
小ねぎ小口切り・ごま・ごま油：お好みで
湯：適量レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。