



1/20 (金) 野菜たっぷりの醬辛ホワイトソース煮 (ロク・ホンチュウさん)

(材料 2 人分)

白菜：150g
にんじん：30g
赤・黄パプリカ：各30g

たまねぎ：30g
しめじ：30g

バター：15g

小麦粉：15g

牛乳：250ml

チョコレート醤油「^{ジャンカラ}醬辛旨みそ鍋つゆ」：1本

ピザ用チーズ：30g

黒こしょう：少々

小ねぎ：少々

- ① 白菜は3cmのざく切りにして、にんじんとたまねぎとパプリカは細切りにし、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをし、600Wのレンジで2分ほど加熱する。
- ③ フライパンでバターを溶かし、小麦粉を入れて、泡立て器などでよく混ぜながら、牛乳を少しずつ加え、だまにならないように混ぜ合わせる。
- ④ ③のフライパンに「醬辛旨みそ鍋つゆ」を入れてさらに混ぜながら、②の野菜とチーズを加えて軽く煮詰める。
- ⑤ ④のフライパンのチーズが溶けたら、黒こしょうをかけ、器に盛って小ねぎの小口切りを散らす。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。