



1/23(火) 鱈と野菜のチゲ

(材料)

中嶋屋本店「百歳だし」

鱈(切り身)

玉ねぎ

長ねぎ

大根

人参

キムチ

味噌

豆板醤

粉唐辛子

薄口醤油

塩

酒

① だしパックは表示通りに引く。

② 野菜はそれぞれ食べやすい大きさ、鱈は大きめの一口大に切る。

③ ①の鍋からパックを取り出し、②と酒少々を加えて煮る。

④ 薄口醤油と塩で味を調える。

⑤ 味噌、豆板醤、粉唐辛子を混ぜ、辛味噌にする。

⑥ 完成したら器に盛り、⑤とキムチを別に添える。

★最初はシンプルなスープを楽しみ、キムチと辛味噌で味の変化を

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。