

## 2/1 (木) まきまきニラごま味噌鍋 (久保 桂奈さん)

(材料 2 人分)

- 豚バラ薄切り肉：200g
- ニラ：2束
- A {
  - いりごま：大さじ2
  - 味噌：60g
  - みりん：大さじ2
  - 濃口醤油：大さじ1
- {
  - 水：800ml
  - 鰹節：20g
- ちゃんぽん麺：1玉
- ごま油：大さじ2

- ① 豚肉は7~8cmの長さに切る。ニラは5cm位に切り揃えて、肉の枚数に合わせて分け、豚肉で巻く。
- ② すり鉢にAを上から順に入れて、すりこぎでよく擦る。
- ③ 土鍋に湯を沸かし、沸騰したら鰹節を入れて、1分煮たら鰹節をすくい取る。
- ④ ③の土鍋に②を入れて、全体に溶かしたら、①を入れて火が通るまで煮て、ちゃんぽん麺も加え、温まったら、最後にごま油を回し入れる。

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/>でご覧いただけます。