

2025年



12/5 (金) エビのアヒージョ生姜味噌風味 (今道康弘さん)

(材料2人分)

エビ：10 g程×4尾

たまねぎ：50 g

白かぶ：50 g

生姜：30 g

オリーブ油：30 g

A チョーコー醤油「田舎みそすり」：50 g

牛乳：150ml

ブロッコリー：4房

ミニトマト：4個

ゆずの皮：適量

- ① エビはワタを取る。たまねぎはくし切りにして、白かぶは皮をむいてひと口大に切る。生姜はみじん切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分けて下茹でする。トマトはくし切りにする。ゆずの皮は小さめに切っておく。
- ③ 鍋にAを入れて温めながら溶かす。
- ④ アヒージョ用耐熱皿（またはスキレットなど）にオリーブ油と①の生姜を入れて香りを出すように炒める。
- ⑤ ④に①のたまねぎ・エビ・白かぶを入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に③を加えてグツグツなるまで沸騰させる。
- ⑦ ⑥に②のトマトとブロッコリーを彩りよく入れて最後にゆずの皮を入れる。

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 アプリやくインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。