



12/12(金) もやしたっぷり鮭のちゃんちゃん蒸し鍋 (YUMIKO さん)

(材料 2 人分)

薄塩鮭：2 切れ

長萌産業『もやし』：1 袋 (200 g)

キャベツ：2 枚

えのきだけ：1/2 袋

白ねぎ：1/2 本

A { 白だし：大さじ 2
酒：大さじ 1
水：大さじ 2

黒こしょう：少々

お好みでごま油：小さじ 1

(甘味噌だれ)

B { 味噌：大さじ 4
砂糖：大さじ 3 程
みりん：大さじ 1.5 程

(薬味)

ゆず皮・おろし生姜・おろしにんにく・バター

柚子胡椒・豆板醤

- ① キャベツはざく切りにして、えのきだけは石づきを取りザックリほぐす。白ねぎは斜め切りにする。
- ② 土鍋に、もやし⇒キャベツ⇒えのき⇒白ねぎの順に広げて入れ、鮭をのせる（食べやすい大きさに切っても OK）
- ③ ②に A を回し入れ、蓋をして、中火で 7～8 分蒸し煮にする。煮えたら仕上げに黒こしょうとごま油を回しかける。
- ④ 味変に甘味噌だれを作る。ボウルに B を全部入れて良く混ぜ合わせ、小鉢に入れる。薬味はそれぞれ小皿に入れる。
- ⑤ （おすすめの食べ方）まずはそのまま食べ、途中で取り皿に、甘味噌だれを適量入れて、お好みの薬味を混ぜながら食べる。

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。