



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

長栄産業『もやし』: 1袋 (200g)

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