

2026年

# Pint レシピ

you  
me  
食材提供



## 1/9(金) 揚げ餅入り醤辛サンラータン (福岡 由香さん)

(材料2人分)

豚こま切れ肉：100g

白菜：150g

にんじん：1/3本

生椎茸：2枚

水：400ml

チョーコー醤油

「醤辛旨みそ鍋つゆ」：2袋（60ml）

切り餅：2個

片栗粉：適量

サラダ油（揚げ焼き用）：適量

A 片栗粉：大さじ1

水：大さじ1

溶きたまご：1個

酢：大さじ2

黒こしょう：少々

青ねぎ（小口切り）：適量

- ① 豚肉は5~7mm幅に切る。白菜は5~7mm幅に切って、芯と葉に分けておく。にんじんは千切り、生椎茸は石づきを取って、薄切りにする。
- ② 鍋に①の白菜の芯・にんじん・生椎茸・豚肉を入れ、水を加えて強火でひと煮立ちさせる。
- ③ ②の鍋が沸騰したら、「醤辛旨みそ鍋つゆ」を加え、①の白菜の葉を加え、弱めの中火で2~3分煮込む。
- ④ 餅を縦横に4等分する。餅の表面に軽く片栗粉を振り、余分な粉をはたき落とす。フライパンの底が隠れる程度の油で、餅を揚げ焼きにして、焼き上がったら、油を切っておく。（片栗粉でサクサクに仕上げますが、焼き色は、ほぼつきません。）
- ⑤ ③の鍋に A の水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、溶きたまごを細く流し入れて、ふんわり固まったら酢を加え、軽く混ぜて、黒こしょうをふる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、④の揚げ餅と青ねぎをのせる。

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。