



2/13(金)

もやしたっぷりピエノロー鍋 (YUMIKOさん)

(材料3~4人分)

長崩産業『もやし』：1袋(200g)

白菜(大)：1/4玉

鶏もも肉：300g

豚バラ薄切り肉：200g

干し椎茸(どんこ)：6~8枚

にんにく：2~3かけ

春雨(戻し)：80g

ごま油：50ml~

塩：適量

椎茸の戻し汁：600ml

水：適量

- ① 干し椎茸はできれば一晩戻し、戻し汁は濾して600ml取る。春雨は茹でて、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② 白菜の芯は大きめのそぎ切りにして、葉はザク切りにする。にんにくは薄切りにする。鶏肉は太めの棒状に切り、豚肉は食べやすい長さに切る。
- ③ 鍋に②の白菜の芯、①の戻した椎茸、②の鶏肉、豚肉、にんにく、白菜の葉、もやしの順で重ね入れる。
- ④ ③に①の椎茸の戻し汁を入れて、具材の7割が浸かるように水を加えて調整する。最後にごま油を回し入れる。
- ⑤ ④に蓋をして中火で10~15分火にかけて、アクを取りながら煮て白菜が甘くやわらかくなり、肉に火が通ったら①の春雨を加え、さらに2~3分煮て仕上げる。
- ⑥ 食べるときに各自塩で調味しながらいただく。

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)に置いてあります。  
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。